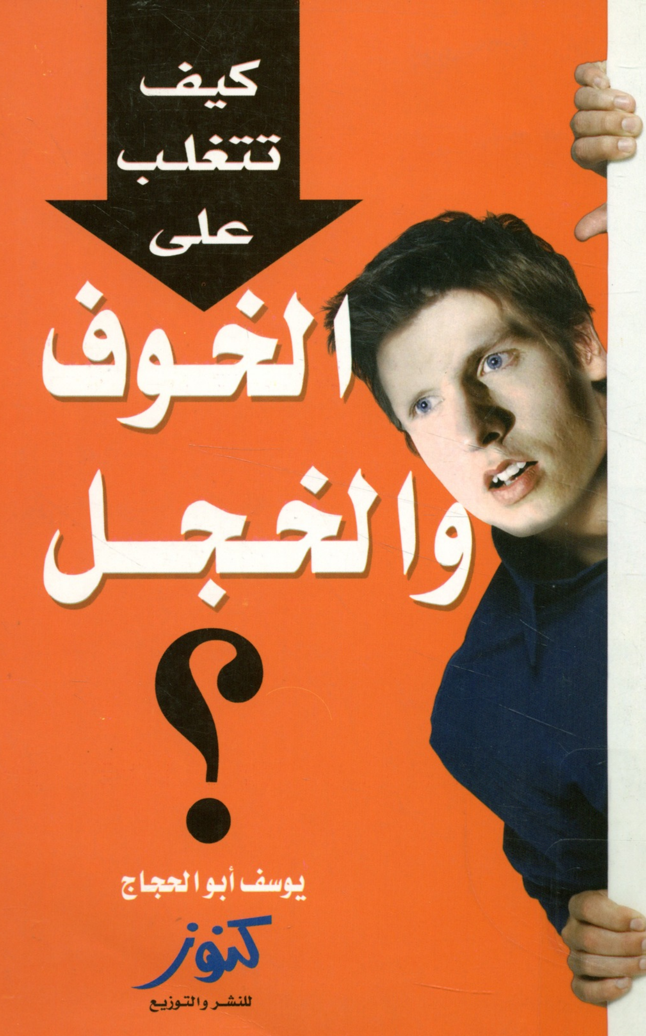
كيف تتغلب على الخوف والخجل؟



يوسف أبو الحجاج

كنوز
للنشر والتوزيع

كيف تتغلب على الخوف والخجل ؟

كيف تتغلب على
الخوف والخجل؟

تأليف:

يوسف أبوالحجاج

الإشراف العام

ياسر رمضان

الناشـــــر

كنوز

للنشر والتوزيع

37 ش قصر النيل ـ القاهرة تليفون: 012 7717795

kenouz55@yahoo.com

التنفيذ الفنى



رقم الإيداع: 2008/16139

الترقيم الدولى: 977-5307-60-8



إعداد

يوسف أبو الحجاج



للنشر والتوزيع



الحمد لله الذى هدانا لهذا وما كنا لنهتدى لولا أن هدانا الله.

وبعد ..

يُعد كل من الخوف والخجل من معوقات الشخصية الإنسانية ويؤدى كلاهما إلى سلوكيات سلبية تؤدى إلى اهتزاز الشخصية والشعور بالنقص والدونية.

فى هذا الاصدار نعرض لكل من الخوف والخجل من حيث الأسباب والنتائج وطرق المعالجة وكيف يتغلب الإنسان على الخوف والخجل.

فى الجزء الأول نعرض للخوف وأسبابه ولماذا تكون حواء أكثر قلقًا من آدم وكيفية مواجهة الخوف الزائف.. والخواف (الفوبيا) وأنواعها وكيفية التغلب على كل نوع من أنواعها والخوف من الشيخوخة والخوف من الموت والسلوكيات التى يمكن من خلالها مواجهة الخوف والطرق الغير تقليدية لمواجهة الخوف.

وفى الفصل الثانى نعرض للخجل والفرق بين الخجل والحياء وأسباب الخجل والخجل عند الرجال وخجل المراهقة ولماذا حواء أكثر خجلاً من آدم وكيف تتغلب على الخجل قبل أن يصبح مشكلة وعقدة الخجل وكيفية التخلص منها، ونعرض لأسرع الطرق للتخلص من الخجل والمثلث الذهبى للتغلب على الخجل ونأخذ بيد كل قارئ كى يتعرف على الأسباب الحقيقية التى تجعله خجولاً سواء الاجتماعى منها أو غيره وكيفية التمرد على الخجل بالسيطرة على النفس والشجاعة ودورها فى التغلب على الخجل.

إنها رحلة داخل النفس الإنسانية لاكتشاف ماتعانى منه وخاصة السلبيات التى تؤثر على سلوكيات الإنسان وفى مقدمتها الخوف والخجل.

وشهدت هذه الرحلة إلى وضع النقاط على الحروف فى رحلة الحياة وتقويم الإنسان لذاته بنفسه ليقف على سلبياتها ويتخذ الخطوات اللازمة لمواجهة تلك السلبيات.

والله المستعان..

المؤلف

يوسف أبو الحجاج

■ ■ ■

1

الخوف .. أنواعه .. أسبابه
طرق التغلب عليه

في هذا الفصل نعرض للخوف وأنواعه وأسبابه وطرق التغلب عليه والفرق بين الخوف العادى والخواف (الفوبيا) وعقدة الخوف وكيفية التعامل عليها وكل ما يتعلق بالخوف من أوهام وحقائق.

كيف تتغلب على الخوف والخجل

اعـــرف نفســك

(الخوف)

□□

هل تعانى حقًا من الخوف؟ اجب بصراحة وصدق على الأسئلة التالية بكلمة واحدة/ نعم/ أو لا أدرى/ أو لا

١ ـ لو شهدت واقعة سطو أو سرقة فهل ستطارد المعتدى. [نعم] [لا أدرى] [لا]

٢ ـ هل من الممكن أن تلعب لعبة قطار الموت أو أى لعبة مخيفة فى الملاهى؟

[نعم] [لا أدرى] [لا]

٣ ـ هل تمنيت أن تكون مستكشفًا؟ [نعم] [لا أدرى] [لا]

٤ ـ هل من الممكن أن تنام فى بيت مسكون بالأشباح؟ [نعم] [لا أدرى] [لا]

٥ ـ هل من الممكن أن تخرج ليلاً بمفردك؟ [نعم] [لا أدرى] [لا]

٦ ـ هل من الممكن أن تداعب أو تلاطف فارًا أبيض؟ [نعم] [لا أدرى] [لا]

٧ ـ هل من الممكن أن تتشاجر مع سائق آخر على الطريق وهو غاضب؟

[نعم] [لا أدرى] [لا]

٨ ـ هل من الممكن أن تلمس ثعبانًا؟ [نعم] [لا أدرى] [لا]

٩ ـ هل من الممكن أن تمشى فى غابة فى بلد غير بلدك؟ [نعم] [لا أدرى] [لا]

١٠ ـ هل من الممكن أن تركب فيلاً؟ [نعم] [لا أدرى] [لا]

١١ ـ هل من الممكن أن تركب حصانًا؟ | نعم | لا أدرى | لا

١٢ـ هل تستطيع أن تضع يدك فى صندوق به ديدان؟ | نعم | لا أدرى | لا

١٣ ـ هل لديك الشجاعة لأن تعمل كخبير فى إبطال مفعول القنابل؟

نعم | لا أدرى | لا

١٤ ـ هل من الممكن أن تشاهد فيلم رُعب فى التليفزيون وأنت فى الظلام؟

نعم | لا أدرى | لا

١٥ ـ هل من الممكن أن تقوم بفض النزاع بين كلبيين يتشاجران؟

نعم | لا أدرى | لا

١٦ ـ هل من الممكن أن تحتفظ بكلب شرس؟ | نعم | لا أدرى | لا

١٧ ـ هل من الممكن أن تذهب فى رحلة صيد فى الصحراء؟ | نعم | لا أدرى | لا

١٨ ـ هل حدث أن سبحت فى أماكن أعمق من مستوى طولك؟ | نعم | لا أدرى | لا

١٩ ـ هل حدث أن تسلقت شجرة عالية؟ | نعم | لا أدرى | لا

٢٠ ـ هل من الممكن أن تتسلق إلى سطح منزلك؟ | نعم | لا أدرى | لا

٢١ ـ هل من الممكن أن تأخذ دورًا على المسرح؟ | نعم | لا أدرى | لا

٢٢ ـ هل من الممكن أن تلقى حديثًا أما جمهور غفير؟ | نعم | لا أدرى | لا

٢٣ ـ هل لديك الشجاعة لتكون غواصًا فى بحر عميق؟ | نعم | لا أدرى | لا

٢٤ ـ هل من الممكن أن تقود سيارة بسرعة مائة وخمسين ميلاً أو ١٢٠ كيلومتر فى الساعة؟ | نعم | لا أدرى | لا

٢٥ ـ هل من الممكن أن تشترك فى برامج المسابقات؟ | نعم | لا أدرى | لا

التحليـــل

الخوف عبارة عن حالة انفعالية تنشأ لوجود موقف خطر، وعادة ما تتسم تلك الحالة بخوف داخلى شديد مع الرغبة فى الفرار من هذا الموقف أو معها خيفة أو قد تتسم الحالة بردود أفعال مختلفة وعديدة. وهناك فرق طفيف بين الخوف والقلق، فالخوف يشتمل على أشياء أو أحداث محددة، بينما ينظر إلى الخوف على أنه أكثر شمولاً وأيضًا الخوف هو رد فعل لخطر موجود وحقيقى أما القلق فهو فعل لموقف متنوع، أو حتى موقف خيالى.

التقويـــم

أمنح نفسك نقطتين عن كل إجابة بـ نعم ونقطة واحدة عن كل إجابة بـ لا أدرى وصفرًا عن كل إجابة بـ لا . واجمع الدرجات التى حصلت عليها فإذا كان:

أولا: تقديرك أقل من ١٧ نقطة.

أنت لست شخصًا مغامرًا بل من الواقع يمكن وصفك فى بعض الأوقات بالجبن والإخجام عن خوض أى نوع من المواقف التى تتسم بالمخاطر.

إلا أنه فى بعض الحالات لايكون من الضرورى فقط أن نتحلى بالشجاعة للتمسك بمعتقداتنا ولكننا لابد أن نطالب بحقوقنا ونتحلى بالقوة والصلابة اللازميين للمجازفة ومواجهة المواقف الخطرة.

وقد نعترف أن هذا الأمر يبدو صعبًا فى تحقيقه. إلا أن القيام بشىء ما لمجرد المتعة أو الرغبة فى القيام به فقط قد يكون تجربة رائعة تثرى حياتك. وليس من الضرورى أن تنطوى على مخاطره، وبالطبع لا يحتاج إلى أن تجازف فيها بحياتك.

ثانيًا: تقديرك من ١٨ - ٣٥ نقطة:

أنت شخص حذر بوجه عام. لكنك فى الأساس غيرجبان ورغم أنك لاتجازف كثيرًا إلا أن الموقف إذا تطلب الشجاعة فمن المحتمل أن تسارع لمواجهته.

بوجه عام: أنت تفضل الحياة الهادئة الخالية من المشاكل لكنك لا ترفض أو تحجم عن خوض بعض المجازفات بين الحين والآخر.

ولكنك تفضل أن تفعل هذا بطريقة محسوبة ومدروسة وذلك بعد دراسة كل الخيارات.

ثالثًا: تقديرك من ٣٦ ـ ٥٠ نقطة:

لديك أعصاب فولازية والتى تحتاج فى بعض الأوقات أن تراقبها بما إنك تميل إلى عدم الحيطة أو الحذر فربما تظهر شجاعتك فى الطوارئ وفى الوقفة الجيدة وأنت شخص جيد لمؤازرة الآخرين وتقف بجانبهم.

وليس من المحتمل أبدًا أن يشتبه أحد بأنك تحيا حياة مملة. بل أن شجاعتك وأسلوب حياتك يعجب به الكثير من الناس وهذا حتما شىء جيد ما دمت تحمل فى عقلك المثل القائل أنظر أمامك قبل أن تخطو.

■ ■ ■



هل تعلم ما هو الخوف؟!

إنه شيء نشعر به ونحسه ونواجهه فى مواقف شتى وله حدود طبيعية مقبولة ومن الأمور المتفق عليها اجتماعيًا ونفسيًا أن الخوف الذى يعانيه الإنسان فى حياته الدنيا هو ما استبد به وبسط جدوره فى أعماقه وأدى إلى انفعالات استجابية تؤثر فى السلوك والإدراك وبالجسد بصورة خاصة وهو ما نشاهده بصورة واضحة على الإنسان الذى يعانى من الفزع.

والخوف يدفع الإنسان والحيوان إلى الهرب وربما إلى الاستكانة التى قد تؤدى إلى الموت والفناء فعلاً ولا يتوقف الأمر هذا على طبيعة المخاوف فحسب بل وعلى طبيعة المؤثرات والاستجابات الانفعالية فالأخطار المفاجئة الكبيرة قد تشل حركة الإنسان وتدفعه إلى الأغماء والسكوت المشابه لسكوت الموت والنهاية. ولو نظرنا إلى كافة الموجودات الإنسانية على سطح الكرة الأرضية بعين الواقع والحقيقة لوجدنا أن الإنسان بطبعه يتأثر بعقدة الخوف ولا يوجد أى إنسان فى عالمنا إلا ويخاف. لأن الخوف أمر إنسانى سوى والذى لا يخاف إطلاقًا مخلوق معدوم الإحساس فى هذا العالم، العامر بالمؤثرات المؤدية إلى انفعالات الخوف ولكن للخوف حدود كما أن للصبر حدود كما قالت أم كلثوم.

لقد أكد علماء النفس والاجتماع أن الإنسان الذى يسيطر عليه الخوف يفقد مقدرته الفائقة على التفاعل البناء مع المجتمع الذى يعيش فيه. ويحاول بقدر طاقته الهروب من

كافة المؤثرات الانفعالية الاستجابية التى تخيل أنها تهدد حياته وإمكاناته الناهدة إلى الخلق والإبداع، فيصبح إنسانًا هروبيًا من واقعة الحياتى ومن ثم ينطوى على نفسه ويسبح فى تيارات جارفة من الأوهام النفسية القاتلة التى تحد من حيويته، وتقف فى طريق نشاطه كالصخرة الصلدة التى تعطل أهدافه فى الحياة الدنيا إنها الحقيقة التى يؤكدها علماء النفس والاجتماع.

والخوف ليس كالجبن بمعناه النفسى والانفعالى لأن الجبن من الناحية الواقعية رذيلة قد تكون على صلة بالخوف ولكنها أمر مرضى من جهة وعلى صلة وثيقة بالأخلاق والمفاهيم السلوكية من جهة أخرى.

أما الخوف فهو انفعال على صلة بالعقل والإدراك وبالجسد، فالإنسان لا ينتابه الخوف إلا إذا أدرك وجود خطر يتهدد حياته الذى لا يدرك وجود الخطر يكون أما عن جهل أو عن سهو أو عدم انتباه لذلك لا يخاف.

وقد يستثار الخوف على وجه العموم بأى موقف يهدد تكامل الإنسان أن الخوف الذى يستثيره ليس سوى تهديد لقيمة من القيم أو خلة من من الخلل التى يعتبرها الإنسان ضرورية لوجوده ولبقائه ككل متكامل، ومن هذا المنطلق يمكن لأى مثير أن يكتسب هذه الصفة مع التسليم بأنه يتضمن تهديدًا لقيمة ضرورية ولما كانت هذه المثيرات تتحدد بدرجة كبيرة من خلال خبرة الفرد السلوكية واكتسابه. فإن مجموعة كبيرة من المثيرات قد تستثير الخوف، وبمقدور أى مثير أن يُنمى الخوف ويزيده لأنه له معنى خاصًا من معانى التهديد يكون قد اكتسبه بالنسبة لشخص بالذات.

على أننا بإمكاننا أن نميز مجموعة من المثيرات التى يُحتمل أن تكون باعثًا للخوف فى معظم الناس، ويمكن أن نطلق على هذه المجموعة من المثيرات تعبير الضغوط الانفعالية الأستجابية.

وفى الحقيقية توجد مثيرات غاية فى الرمزية ليس ليس لها معنى إلا لعدد محدود من الأشخاص فى حين تبدو لغيرهم تافهة غير مسببة لأى ضرر وبمقدور الإنسان أن يتغلب عليها ويتخلص من شرورها ونتائجها التى تؤدى فى أغلب الأحيان إلى أصابة صاحبها بالشلل الانفعالى والجسدى وربما أدت به إلى الهلاك والموت السريع.

ومما لا شك فيه بأن حياة إنسان هذا العصر الآلى المتقدم لا تخلو فى أية لحظة من الأخطار التى تهدد حياته وكيانه ووجوده، ولو كان عالمنا الذى نعيش فيه خاليًا من المخاطر لكان بمفهوم علماء النفس والاجتماع عالمًا ميتًا لا حياة فيه ولا معنى لوجوده ووجود الإنسان الطموح فيه.

ولكن الإنسان لسوء حظه أو لحسنه يعيش بصورة متواصلة فى أجواء ملبدة بغيوم الأخطار والصعاب والمفاجآت والمواقف المباغتة ويكاد يكون وجود الإنسان ذاته أن ينصرم فى عملية البحث عن الأمان والاستقرار والجهد المستمر على أبعاد أسباب الخطر الذى يتهدده فى كل لحظة من لحظات عمره القصير.

وحتى يتمكن الإنسان من التغلب على ما يحيط به من مخاوف وتهديدات مباشرة أو غير مباشرة يجب عليه أن يضبط أعصابه ويثق تمام الثقة بذاته، ويندفع بجرأة وشجاعة إلى تخطى كافة العقبات النفسية والجسدية والاجتماعية ويبتعد كلية عن المخاوف ومؤثراتها العقلانية الاستجابية ومتى عرف الإنسان نفسه وما يتفاعل فيها من خير وسعادة وهناء استطاع أن يتغلب على الخوف وعقده النفسية المؤلمة.

●●●

الخواف (الفوبيا)

هل تعرف عزيزى القارئ الفرق ما بين الخوف والخواف (الفوبيا)..

تعريف الخواف:

يقصد بالخواف أو الرهاب أو الفوبيا المخاوف المرضية وهى المخاوف غير المعقولة وغير المنطقية فالخواف هو رعب مبالغ فيه من موضوع أو موقف ما. لا يمثل فى حد ذاته تهديدًا دقيقًا فمريض الخواف يستجيب بالخوف لموضوع أو موقف ليس هو فى حد ذاته مصدر للخطر.

ويمكننا القول بأن الخواف هو خوف مرض من موقف أو موضوع (شخص أو موقف أو فعل أو مكان) غير مخيف بطبيعته. ولايستند هذا الخوف إلى أساس واقعى. ولا يمكن ضبطه أو التخلص منه أو السيطرة عليه ويعرف المريض أنه غير منطقى ورغم هذا فإن هذا الخوف يتملكه ويحكم سلوكه ويصاحبه القلق والعصابية والسلوك القهرى ويرى علماء النفس أن الخواف فكرة متسلطة وأن هذه الفكرة غير منطقية إذ أن الشخص يعرف تمامًا من الناحية الشعورية أن هذا الموضوع ليس بخطر ومع ذلك يبتعد عنه من ثم يسلك سلوكه قهريًا.

ويعتبرالخواف واحدًا من أكثر الاضطرابات النفسية انتشارًا بصفة عامة وعند الأطفال بصفة خاصة والخواف عند الأطفال هو العصاب.

ويمثل الخواف عند الكبار حوالى ٢٠٪ من حالات العصاب.

والخواف إلى جانب أنه يمثل الاستجابة العصابية الأولى عند الأطفال فإنه يمثل نقطة البداية فى كثير من حالات العصاب والدهان بالاضافة إلى أنه يمثل عاملاً مشتركًا بين الحالات العصابية والذهنية.

●●●

أعراض الخواف

يستجيب مريض الخواف بالرعب الشديد لموقف أو لموضع معين لا يمثل فى حدا ذاته مصدرًا للخطر يؤهله للأعراض التالية:

- سرعة دقات القلب.
- ارتجاف ورعشة.
- عرق بارد.
- دوار وشعور بالضيق.
- ضعف الثقة فى النفس والشعور بالنقص وعدم الشعور بالأمن.

• صعوبة التنفس.

• القلق والتوتر.

• الامتناع عن بعض مظاهر السلوك العادى، حيث يصبح الخواف عائقًا (مثل الامتناع عن الأكل فى المطاعم أو الامتناع عن مفارقة المنزل خشية مواجهة الناس فيما يسمى بالفوبيا الاجتماعية).

الفرق بين الخوف العادى والخواف (الفوبيا)

هناك فروق واضحة بين الخوف العادى والخواف أو الرهاب (الفوبيا) فالخوف العادى عزيزة وهو حالة يحبها كل إنسان فى حياته العادية حين يخاف مما يخيف فعلا. وهو انفعال تثيره المواقف الخطرة أو المنذرة بالخطر الذى يصعب على المرء مواجهته فهو يحرك بشدة حالة الكائن الحى. ومن ثم فالخوف نمط من السلوك الانفعالى الذى يتميز بمشاعر قوية ذات طبيعة غير سارة ومصحوبة ببعض الاستجابات الجسمية والحركية ويحدث ذلك ولاسيما فى حالة الخوف الشديد حيث تتوتر العضلات. وقد ترتعش الركبتان وتتعطل الوظائف الهضمية. وتزداد دقات القلب بسرعة وبشدة وتظهر أعراض ازدياد. معدل التنفس، وارتفاع ضغط الدم والميل إلى الفرار.

وفى الحالات الشديدة قد يكون السلوك الحركى مضطربًا. وقد لا تؤدى الحركات الناجمة إلى الهرب الايجابى مثل الجرى بعيدًا عن موضوع الخطرإلا إذا كان الهرب الايجابى ممكنًا ومؤديًا إلى سلامة الفرد فقد يؤدى الخوف أحيانًا إلى السكوت والاستكانة وفى الطفولة يحدث هذا الخوف كاستجابة فى المواقف التى يشعر فيها الطفل بعدم الحماية والتى لا يستطيع أن يتكيف معها مباشرة. كذلك المواقف التى يتعرض فيها لأصوات مزعجة أو يفقد فيها المساندة.

فالخوف هو استجابة للتهديد بالأذى. إنه رد الفعل والإشارة بخطر وشيك الوقوع وفى الرشد تظهر استجابات الخوف عندما يحدث مثير قوى بشكل فجائى فى موقف لايسمح بالتكيف معه. كما أن الفرد لا يمكنه التغلب عليه.

وهناك مواقف عديدة تعبيرًا عن استجابات الخوف، وإذا لم تكن هناك أية استجابات مواتية فى تلك المواقف، فليس هناك شك فى أنها سوف تكون فرصة لهلاك الفرد، فالخوف العادى إذن هو خوف موضعى أو حقيقى (من الخطر حقيقى) ويدفع الفرد إلى أن يتصرف فى هذه المواقف بشكل حقيقى وعندما يبدى الفرد خوفًا مرتبطًا بموضوعات أو مواقف ليس بها تهديدًا أوخطرًا أو أذى ظاهرًا فإنه بذلك يُعبر عن الخوف المرضى (الخواف أو الرهاب) فالخوف المرضى خوف مستمر ومتطرف ذو طبيعة غير معقولة وقد يتضمن أيضًا توقعًا مستمرًا لموقف مخيف فهو فكرة متسلطة، وهذه الفكرة ملحة وغير منطقية إذ أن الشخص يعرف تمامًا من الناحية الشعورية، إن هذا المضووع أو هذا الموقف ليس بخطر حقيقى، وأن هذه الفكرة تجبره على أن يتجنب هذا الموضوع ويبتعد عنه ومن ثم تتميز المخاوف المرضية بما يأتى:

- تبدأ من خبرة فى الطفولة. أثرت فى الطفل تأثيرًا مضيفا صعيقًا أو مثيرًا للقلق.
- هذه الخبرة مكبوتة فى اللاشعور فلا يستطيع الفرد تذكرها ولكنه يستطيع استرجاعها فى العلاج النفسى. ثم كبت هذه الخبرة لأنها تثير الشعور بالذنب أو الشعور بالخوف ولايمكنه تتقبلها.
- تتم إزاحة الخبرة المخيفة من الموضوع الأصلى إلى موضوعات بديلة ترمز للموضوع الأصلى (الخوف فى صورة الأسد بدلا من الخوف ومن الأب).
- يكون الفرد واعيًا بأن خوفه المرضى خوف سخيف خاطىء لا مبررا له ولكنه يعجز عن مقاومته أو التخلص منه.

ومن هنا نجد أن الفرد يعجز عن التحكم فى مخاوفه أو ضبط انفعالاته مما يؤدى إلى عجزه عن ممارسة حياته العملية والاجتماعية فى بعض الأحيان وتلعب كل من حيلة الاسقاط وحيلة الإزاحة دورًا فعالاً فى الخواف حيث يتم إسقاط المهددات الداخلية على مهددات خارجية بطريقة لاشعورية (الخوف من عقاب الضمير يتم اسقاطة على مهدد خارجى هو الظلام فيصبح خوفًا من الظلام) كما يتم إزاحة الانفعال من مصدره الأصلى

إلى مصدر بديل أكثر قبولا فمثلا خواف المدرسة قد يكون قلقًا بسبب الانفصال عن الأم وخواف الشارع قد يرمز إلى الخوف من التعرض للاعتداء وهكذا يعتبر الخواف بمثابة ستار من الدخان يلقى على المشكلة لتجنبها وتنحيتها عن الشعور.

●●●

الفرق بين الخواف والقلق

القلق خبرة انفعالية مؤلمة تنتج من منبهات داخلية أو خارجية ويتحكم فيها الجهاز العصبى والقلق مرادف لانفعال الخوف ولكن فرويد ميز بين القلق والخوف وقال: الخوف يُفهم منه عادة الخشية من شيء فى العالم الخارجى فى حين أن الإنسان بحسب رأى فرويد يمكن أن يخاف من أخطار داخلية ودوافع لاشعورية مكبوتة كما يخاف من أخطار خارجية والمخاوف المرضية أقرب ما تكون للقلق المباشر ففى حالات الخواف يتجدد الخوف بأن يتركز حول موضوع بعينه ويمكن الفرد أن يتجنبه إلا أن هذا التحديد والتجنب كثيرًا ما يفشل ويبدأ الطفل عملية تعميم وينتقل بعدها من الخوف من الموضع ذاته إلى الخوف من كل ما يتصل بهذا الموضوع.

وهذه العملية تمثل نوعًا من العودة إلى حالة القلق الشامل التى يتجنبها الطفل فى البداية والخواف صورة من صور القلق العصابى وأهم ما يميز هذا الخوف أن قوته لاتتناسب مطلقًا مع الخطر الحقيقى الذى ينتج عن الشيء موضوع الخوف وفى كل حالة من حالات الخواف يكون الخواف غير معقول على أساس أن منبع القلق كائن فى الهو، وليس فى العالم الخارجى حيث يكون الشخص خائفًا من أن يذهب إلى واقع داخلى لا يستطيع التحكم فيه.

والخوف الذى يشعر به الشخص فى وجود موضوع معين أو خبرة بعينها هو فى الحقيقة الخوف المزاح من قلق ناتج عن مكونات داخل الشخصية ويمكننا القول أن قلق المريض قد يصبح منتقلاً عن فكرة أو موضوع، أو موقف معين فى حياته اليومية ويزاح

إلى موقف ما على شكل خوف عصابى نوعى وعلى الرغم من أن كلمتى الخوف والقلق غالبًا ما يتم استخدامها بصورة تبادلية إلا إنه من المفيد أن نميز بينهما تمييزًا واضحًا فردود أفعال اليدين إزاء الخوف والقلق تتشابه إلى حد بعيد حيث يتأثر بها الجهاز العصبى اللا إدارى والذى يؤثر على الجهاز الهضمى وعلى إفراز الأدريناليين ويزيد من معدل نبض القلب.

وهكذا وبالرغم من كل هذا فإن الخوف يُعد رد فعل أنفعالى إزاء خطر نوعى حقيقى (فى حالة الخوف) أو غير حقيقى (فى حالة الخواف) بينما يكشف القلق عن إحساس تشاؤمى عام بهلاك محدق وشيك الوقع ويُعد الخوف رد فعل وقتى إزاء خطر يقوم على أساس تقدير المرء لقوته تقديرًا منخفضًا بالقياس إلى قوة الخطر الذى يتهدده. أما القلق على العكس من ذلك فهو عام ودائم.

ويتسم القلق بإحساس ليس له هدف أو موضوع نوعى بعينه، وإنما يعكس ضعفًا عامًا. وأحساسًا بعدم الكفاءة والعجز. والقلق يمثل ضياع قيمة الذات. كما أنه يمكن أن يشمل حياة المرء وعندما يتوقع المرء هلاكًا وشيكًا فإنه قد ينسحب من أنشطته المعتادة ويصبح متوترًا وسريع الغضب والأنفعال، وغير منتج إلى درجة كبيرة. وقد يؤثر القلق بصفة مؤقتة على الوظائف العقلية للمرء تأثيرًا ضارًا فحالة القلق هذه قد تجعل المرء ينسى بصورة مؤقتة أشياء يعرفها ويتلعثم عندما يتكلم، وقد يصبح غير قادر على نقل أفكاره للغير. كما لو أن عقلة قد أصبح خاليًا من الأفكار ومن الأهمية بمكان أن نفرق بين القلق والخوف عند الأطفال فالخوف يعتبر رد فعل انفعالى إزاء تهديد معين. والطفل الذى يخاف من شخص. أو حيوان أو شئ أو موقف مخيف. يدرك مصدر الخوف على أنه أقوى منه ومن ثم فإن لديه القدرة على إيذائه ويرتبط بالخوف إدراك المرء لنفسه على أنه ضعيف بالقياس إلى قوة تتهدده ومما يساعد على تخفيف وطأة الخوف وجود شخص قوى وردود من قبيل أب أو أم أوجدًا وأخ كبير تكون إيجابية ويمكن للمرء أن يتغلب على الخوف إذا ألف مصدر التهديد سواء أكان حجرة مظلمة أو كلبًا أو ماشابه ذلك إلى آخره.

وينشأ القلق من إحساس عام بالضعف ومن هنا تكون عدم القدرة على مجابهة الأخطار فالطفل المرتعب يشعر أنه لايستطيع التصدى لخطر بعينه. أما الطفل القلق فإنه يقلل دائمًا من شأن قدرته على مواجهة الحياة وبصفة عامة أو مواجهة معظم المواقف على أقل تقدير ولايساعد وجود أمة القضاء على إحساسه بعدم الارتياح، فالقلق لا يأتى من الخارج. وإنما يأتى من الداخل من اللاشعور ولهذا التمييز دلالة وأهمية خاصة فى مجال الصحة النفسية للطفل. فالطفل الذى يخاف الكلاب. قد يكون بخلاف ذلك طفلاً سعيدًا نشيطًا فمشكلته محددة ويستطيع من يحاول مساعدته على حل هذه المشكلة أن يعتمد على امكانات مثل هذا الطفل وعلاوة على ذلك فإن عملية النمو والتطور النفسى فى حد ذاتها سوف تعمل على زيادة قدرات وطاقات الطفل وإيمانه بنفسه كما أن ثقته المتزايدة بنفسه قد تساعده على التغلب على مخاوفه. أما بالنسبة للطفل القلق. الذى يعانى القلق فليست هناك أية مشكلات خارجية فالمشكلة هو الطفل نفسه وشخصيته ككل فهو لا يخاف شيئًا بعينه. وإنما يخامره إحساس على عدم الأمان وقد يؤثر هذا الإحساس بعدم الأمان تأثيرًا ضارًا على سلوكه الكلى مما يسبب اعاقات تعرقل تعلمه وصعوبات اجتماعية وكثرة متباينة من المشكلات التى تنطوى تحتها بعض المخاوف النوعية.

كانت سلوى التى تبلغ من العمر عشر سنوات بنتًا نابهة. ولكنها كانت ترسب فى معظم المواد الدراسية وخاصة مادة الرياضيات وأحيلت سلوى إلى معالج نفسى، كان والد سلوى يعمل مديرًا بشركة كبيرة ولم يستطيع أن يفهم كيف يمكن أن تكون ابنته بهذا الغباء. وكان يحاول أن يساعدها بين الحين والحين فكان يوجه إليها السؤال ويطالبها بإجابات سريعة. وكان يقول لها إن جدول الضرب ليس مثل موضوع التعبير فإما تعرفين الإجابة وأما أنك لا تعرفين. ما حاصل ضرب سبعة فى سبعة؟

وكان كلما حاول مساعدتها. إزداد إحساس سلوى بالرعب وعدم الأمان. ولأن سلوى لم تكن تجرف على ارتكاب أية أخطاء خوفًا من عقاب والدها. فقد كانت ترفض أن تخاطر بالمحاولة خشية الخطأ وكان والدها يناديها بألفاظ من قبيل. البلهاء الغبية والمغفلة وهو

الأمر الذى لم يساعدها على حل المشكلة وكلما زادت المساعدة التى كان الأب يعتقد أنه يقدمها لابنته فى صورة اختيارات متكررة كلما تكرر فشلها وتساءل الوالدان ما الذى أصاب سلوى.

إن سلوى كانت طفلة قلقة فمنذ اليوم الأول الذى رأت فيه الدنيا ـ كان والدها يقوم بتدمير أى ثقة بالنفس كان من الممكن أن تستغلها سلوى، ثم كان الوالدان بعد كل هذا يتعجبان لماذا يعاقبهما الخالق عز وجل بمثل هذه الطفلة ضيقة القدر والشأن.

ولكن سلوى كانت فى حقيقة أمرها طفلة نابهة للغاية، غير أن القلق كان يمزق كيانها تمزيقًا وكان أكثر ما تخشاه هو النقد اللاذع. فلم تكن تجرؤ على إجابة أى أسئلة فى المدرسة حتى ولو كانت تعرف المادة الدراسية جيدًا فعندما سألت مدرسة الفصل ماهى بلد المليون شهيد ـ كانت سلوى تعرف الإجابة الصحيحة تمام المعرفة ولكنها لم تحاول الإجابة خشية احتمال الخطأ ومخاطره.

وكانت مادة الرياضة هى أسوأ مادة تدرسها لأنه كان من المستحيل عليها أن تراوغ فى الإجابة فاثنتان واثنتان تساوى دائمًا أربعة وليس هناك أى مجال يسمح بالتردد. فكانت سلوى تجد أنه من الأكثر أمانًا لها أن تتحسب من المخاطرة بمحاولة اقتحام عالم لايمكن التنبوء به.

●●●

أنواع الخوف (الفوبيا)

على الرغم من أن علماء النفس يصنفون الخواف على أنه نواع واحد من العصاب فإن مئات الكلمات استخدمت لتجديد طبيعة الخواف ومن الأمثلة الشائعة التى اتفق عليها كثيرًا من علماء النفس ما يلى:

- خواف الأماكن العالية.
- خواف الأماكن المفتوحة.

- خواف العقوبة والألم.
- خواف العواصف والرعد وانبرد.
- خواف الأماكن المغلقة.
- خواف الدم.
- خواف التلوث والميكروبات.
- خواف الوحدة.
- خواف الظلام.
- خواف الزحام.
- خواف الحيوانات.
- خواف المدرسة.
- خواف الموت.

ولقد أوضح أيزنيك أن المخاوف المرضية يمكن إرجاعها إلى سبعة موضوعات أو فئات رئسية.

١ ـ مخاوف من الحيوانات مثل الخوف من (الأفاعى ـ الفئران ـ الخفافيش ـ القطط ـ الحشرات الطائرة... إلخ).

٢ ـ مخاوف من مشاهدة العدوان لدى الآخرين ومثال ذلك الخوف من (مشاعر الغضب) الخوف من التشاجر ـ الخوف من السكاكين... إلخ)

٣ ـ الخوف من الموت والأذى كالخوف من (الدم البشرى ـ دم الحيوانات ـ الجروح ـ مشاهدة عمليات جراحية ـ موت الحيوانات ـ أخذ الحقن ـ موت الناس ـ رائحة العقاقير ـ حوادث السيارات ـ الاختناق).

٤ ـ مخاوف ذات شكل أخلاقى كالخوف من (الانتحار ـ التفكير فى المرض ـ العذاب فى الآخرة).

٥- الخوف من النقد الاجتماعى كالخوف من (مشاعر الاستنكار - تجاهل النقد الشخصى - مشاعر النبذ - النظرة السخيفة - عدم النجاح).

٦ - الخوف من الظلام وما يرتبط به من مخاوف أخرى كالخوف من (الوحدة والمكان الغرى(ب) الدخول فى الحجرة عندما يكون فيها أشخاص غرباء - دخول الأماكن المظلمة).

٧ - الخوف من الأماكن الخطرة كالخوف من (المصاعد - الأماكن المزدحمة - السفر بالطائرات - المياه العميقة) ويهمنا هنا أن نركز بصفة خاصة على خواف المدرسة (فوبيا المدرسة) .

●●●

خواف المدرسة

يُعرف رفض الطفل للمدرسة وخوفه منها بخواف المدرسة أو المخاوف المرضية من المدرسة وهذه المشكلة تمثل أهمية خاصة لدى المهتمين بالتربية وعلم النفس إذ إنها تواجه عددًا كبيرًا من الأطفال فى بدء حياتهم المدرسية ولقد أوضح نشازان إن نسبة الأطفال الذين يذهبون إلى المدرسة تتراوح بين ١٪ و ٣٪ فى بلاد العالم الثالث وعلى الرغم من أن معظم الأطفال يظهرون قلقًا نحو المدرسة من حين لآخر إلا أن هذه الظاهر سرعان ما تزول بشئ من التوجيه أو حتى دون علاج على الإطلاق إلا أن استمرار هذا القلق لدى بعض الأطفال يمثل مشكلة صعبة.

ويلزم هنا أن نميز بين رفض المدرسة وبين التغيب المتعمد عن المدرسة (التزويغ) والذى بحسبة لا يرفض الأطفال الذهاب إلى المدرسة وإنما يستخدمون حيلاً ماكرة للتغيب عن المدرسة والتجوال إما فرادى أو بصحبة أطفال متغيبين آخرين، حيث يجهل آباؤهم أين هم ويعلمون عن تغيب أبنائهم عن المدرسة لأول مرة من إدارة المدرسة فالتغيب المتعمد عن المدرسة غالبًا مايرتبط بسلوك آخر وعلى النقيض من الأطفال

كثيرى التغيب عن المدرسة فإن الأطفال المصابين بفوبيا المدرسة يرفضون الذهاب إلى المدرسة بصورة قاطعة ويعانى المصابين بفوبيا المدرسة أيضًا من أعراض بدنية للقلق مثل اضطرابات الأكل والنوم وألم البطن والغثيان والقيء.

وعادة ما يُعبر الطفل ببساطة عن فكرة رفض الذهاب إلى المدرسة وقد لا يقدم الاطفال صغار السن أى سبب على الاطلاق لرفضهم هذا بينما يعزز الأطفال الأكبر سنًا هذا إلى جوانب متعددة من الحياة المدرسية وقد تشمل شكواهم، خوفهم من أن يتعدى عليهم الأطفال الأقوى والأكبر سنًا أو الحرج من مظهرهم وقد يذكرون القلق الذى يشعرون به إزاء أدائهم السيئ فى عملهم المدرسى أو فى ألعابهم. أو الخوف من مدرسى المدرسة ويظهر بعض الأطفال بعض القلق والأنشغال من أن ضررًا ما سوف يحيق بالأم أثناء وجود الطفل بالمدرسة.

وفى معظم الحالات فإن الضغط لحمل الطفل على الذهاب إلى المدرسة يولد الخوف وشحوب الوجه والارتعاد وتصبب العرق ويُعد الانتقال إلى المدرسة الجديدة فى أى مستوى من مستويات النظام التعليمى سببًا شائعًا يعمل على تفجير الفوبيا وفى حالات قليلة نجد أن رفض المدرسة قد يبدأ عقب وفاة أو رحيل أو مرض أحد الوالدين ولقد أكد نيوستين أن تغير المدرسة كان دائمًا بمثابة الشرارة التى عادة ماتشمل نيران فوبيا المدرسة، وغالبًا مايعتقد أن فوبيا المدرسة تسمية خاطئة لرفض المدرسة على أساس أن الحالة هنا ليست خوفًا من المدرسة على الإطلاق وإنما بالأحرى خوف من ترك الأم وبدون شك فإن قلق الانفصال عن الأم يلعب دورًا هامًا فى عديد من الحالات ولكن بالقطع يعتبر ذلك أمرًا متحيزًا فى بعض الحالات.

●●●

نشأة الخوف فى مدارس علم النفس المختلفة

تختلف مدارس علم النفس المختلفة فى تفسيرها لنشأة الخواف وسوف نعرض لكل من مدرسة التحليل النفسى والمدرسة السلوكية الجديدة.

أولاً: مدرسة التحليل النفسي

يرى المحللون النفسيون أن المخاوف المرضية تحدث بسبب إسقاط أو إزاحة لبعض الرغبات أو الدوافع اللاشعورية على موضوعات أو مواقف خارجية لأن هذه الرغبات تثير قلقًا داخليًا لايمكن تجنبه لأن مصدره فى الداخل فإذا نجح الفرد فى ابدالها بموضوعات خارجية فإن مصدر القلق سوف يكون خارجيا ومن ثم يمكن تجنبه ويكون حدوث الرهاب فى المرحلة الرابعة أى مرحلة الكمون فى مراحل النمو النفسى مصاحبة لنمو الأنا الأعلى واكتمالة وكذلك لقدرة الطفل على استخدام الحيل الدفاعية الأكثر تعقيدًا والتى تحتاج هى الأخرى إلى نمو فى قدرات الأنا الدفاعية.

ثانيًا: المدرسة السلوكية الجيدة

يركز السلوكيون الجدد أن التشريط التقليدى هو السبب فى نشأة الأعراض العصابية ومن بينها المخاوف المرضية وقد سلم واطسن ثلاثة أنماط ذات أهمية فى الاستجابات المثيرة للعواطف وهى الخوف والغضب والحب ويرى إيزنك أن الاستجابات العصابية تنشأ على ثلاث مراحل:

المرحلة الأولي: وتنطوى على استجابة انفعالية فطرية إما أحدث الألم وإما لسلسلة من الأحداث الصدمية الهينة.

وفى المرحلة الثانية يتم تشريط الاستجابات الذاتية كموضوعات كانت من قبل غير مثيرة للخوف فتصبح نتيجة التشريط مثيرة للخوف.

وفى المرحلة الثالثة: فإن انطفاء هذا الخوف التشريطى يحول دون تجنب المواقف المرهوبة.

مثال: طفل كان يخاف من الكلاب فعندما كان يوجد كلب بالقرب منه تظهر علامات الخوف الشديد وكان يجرى ليختفى تحت أحد المقاعد وسرعان ما اكتشف المعالج النفسى أن الصبى كان قد تعرض بشكل سيئ للعض والخربشة من كلب كبير وأن خوفه من الكلاب واضح أنه نتج من تشريط مباشر بفعل هذه الخبرة وبهذه المعلومات أصبح

المعالج قادرًا على استبعاد الخوف من الكلاب عن طريق عملية التشريط المضاد حيث كان يعطى الصبى خبرات سارة من قبل أكل قطع الحلوى والآيس كريم بينما ينظر الطفل إلى الكلب على مسافة بعيدة وعندماا أصبحت الخبرات السارة مرتبطة برؤية الكلب وضع الكلب على مسافة أقرب وغدا اتصال الصبى به أكبر.

●●●

علاج الخوف بالتحليل النفسى

استخدم فرويد طريقته فى التحليل النفسى فى علاج طفل صغير كان خوفة المفاجئ والعنيف من الخيول يقلق والدة صديق لفرويد ولم يعالج هانز الصغير علاجًا مباشرًا على يد فرويد ولكن عن طريق والدة الذى سجل أكثر ما استطاع عن سلوك الطفل التلقائى بما فى ذلك أحاديثه وأحلامه وقدم هذه التقارير إلى فرويد للتفسير والاسترشاد.

وقد نظر فرويد إلى هذه الحالة على أساس نظريته عن مراحل النمو التى تتكهن بمتاعب معينة فى أعمار أو مراحل معينة من النمو وقد كان الطفل أثناء لعبه التلقائى يقوم بدور حصان ويترك دمى الخيول تسقط وكان ذلك السلوك من جانب الطفل يُعد بديلا عن التداعى الطليق الذى يقوم به الكبار.

وبدلت مولاتى كالأمين التحليل النفسى للأطفال فى عام ١٩٦٩ واعتبرت التعلم المباشر علاجًا لا خير فيه ورأت أنه فى حالات الأطفال كما هو الشأن عند الكبار تختفى الاضطرابات إذا تعرف الطفل على الصراع الوحيد الذى أنشأ هذا الخوف وقد استخدمت اللعب التلقائى كبديل مباشر للتداعى الطليق الذى استخدمه فرويد فى علاج الكبار وافترضت أن ما يفعله الطفل فى اللعب الحرُ يرمز إلى الرغبات والمخاوف والصراعات غير الشعورية ويقضى ذلك بأن ينشئ المعالج النفسى علاقة خاصة بالطفل فيمثل دور الشخص العادى، وتصبح مهمة المعالج بعد ذلك أن يحيل الطفل مدركًا لهدف العلاقات الواقعية عن طريق قيام المعالج بتفسير ألعاب الطفل.

●●●

العلاج باللعب

يعرض التحليل النفسى الفرويدى وما أعقبه من فنيات على يد بعض العلماء مثل ملانى كلاين وأنا فرويد لبعض فنيات العلاج باللعب.

وليس اللعب بالعرائس (الدمى) وهو النوع الوحيد من نشاط اللعب الذى يستخدم فى الأغراض العلاجية فاللعب الجاد فى التمثيل لبعض المواقف الاجتماعية المعينة مع الآخرين يعتبر ذا أثر مهدئ عن طريق التعبير عن العواطف أو لكونه يؤدى إلى التسليم الاجتماعى فمثلا قد يتعلم الأطفال الاستجابة للآخرين فى اللعب الجاد أو المصطنع.

ويتلخص هذا فى علاج المخاوف من الوالدين وتهيئة جو منزلى تسوده المحبة والتعاطف والهدوء والثبات والأتزان وتوجه والأقارب للتعارف فيما يتعلق بضبط الانفعالات والتقليل من الخوف والتوتر والمشاجرات حتى لا يشيع جو عدم الاطمئنان فى الأسرة وكذلك عدم سرد حكايات مخيفة للطفل.



العلاج السلوكى

ويتلخص فى كف استجابات الخوف بتعريض الطفل أو المريض لمواقف تدريجيًا مع التشجيع والمناقشة والاندماج وربط مصادر الخوف بأمور سارة محببة وتستخدم طريقة التسخين المنهجى التى استخدمها فوايه والتى تتلخص فيما يلى:

يمر المريض بعدة خطوات فأولا يقيم المعالج ترتيبًا متدرجًا من المواقف المرهونة (مدرج القلق) التى تعد من أشد المواقف توليدًا للخوف والقلق هابطة بالتدريج عبر المواقف الأقل فالأقل توليدًا للقلق وبالاضافة إلى إقامة مدرجات القلق المتفق عليها بين المعالج والمريض يكون تدريب المريض على طريق الاسترخاء تبعًا للطريقة التى أنشأها جاليسون فى عام ١٩٣٨.

فالمعالج يعلم المريض أن يتخيل واحدًا من المواقف التى هى أقل ما تكون إثارة القلق وأن يسترخى فى الوقت نفسه وبهذا فإن استجابات القلق تلقى التشريط المضاد وبمزاوحة الاسترخاء العضلى العميق، مع هذه المواقف المتخيلة يصبح المريض على استعداد لتمثيل النظر التالى فى مدرج القلق لديه وهكذا حتى يصل إلى تخيل أشد المواقف إثارة للقلق بعض الحالات يمكننا أن نعرض المريض للمواقف المرهوبة واقعيًا بدلاً من تخيلها.

●●●

عقـدة الخـوف

عقدة الخوف مرض نفسى إذا ما استبد بالإنسان أفقده الكثير من مقدمات الإنسانية وأحدث خللاً خطيرًا فى حياته الشخصية والاجتماعية.. أن الحياة البشرية ليست كلها مسرات وأفراح وهدوء واستقرار نفسى، بل هى أيضًا سلسلة من المخاوف والمخاطر والنكسات والغضات والألم.. ويضع علماء النفس إشارة حمراء خطيرة حول ظاهرة الخوف عند الإنسان ويعتبرونها شيئًا طبيعيًا لدى الكائن البشرى وهم يضفون الخوف فى قائمة الانفعالات الرئيسية الأصلية التى تبدأ لدى المولود الصغير وإذا كان الإنسان هو الموجود الذى يبحث بتوق عن الأمن والاستقرار والطمأنينة فما ذلك إلا لأن حياته مهددة فى كل لحظة بالكثير من الأخطار.. أخطار تهدده من الخارج من جانب الآخرين.

وبالمقابل فهناك أخطار تهدده من داخله من ذاته! وتفسير ذلك أن ما يقضى مضاجع الإنسان وينغص عليه حياته إنما هو تلك الإمكانيات التى تجعله نهبا فى كل مناسبة وحين للعوارض والمرض والشقاء والموت وليس هناك وسيلة أكيدة يمكن أن يلتجئ إليها الإنسان ويمكن أن تضمن له عدم التعرض لأى خطر من الأخطار فإنه ليس ثمة ملاذًا أمن يمكن أن يلوذ به الإنسان للاحتماء والتهرب من نزلات القدر وضرباته المفاجئة.

وربما كانت هذه الحاجة إلى الحماية هى الأصل فى تعلق الطفل بأمه لأن الأم تمثل فى نظر هذا الطفل الملجأ الحصين الذى يجد لديه الأشباع الحقيقى لحاجته المفاجئة

الملحة إلى الأمن والسلام والطمأنينة، والظاهر أن الإنسان يظل يبحث طوال حياته إلى مثل هذا الشعور بالأمن والدعة. بدليل أننا نجد لدى الرجل البالغ رغبة عارمة فى الاحساس بالسلم والطمأنينة بالمرأة التى يحبها والتماسة لرعايتها وحمايتها فى مقابل حبه لها وتعلقه بها.

وقد تكون هذه الحاجة إلى الأمن والهدوء النفسى هى المسئولة عن ظهور جانب كثير من المخاوف لدى الإنسان حتى لقد أصبح الشغل الشاغل للحضارة أو الثقافة البشرية هو العمل على تزويد الإنسان بالضمانات اللازمة لاشباع حاجته إلى الشعور بالأمن وهذا ماحدا ببعض الباحثين إلى القول بأن الدين والأخلاق والقانون والطب ليست فى صميمها سوى مجموعة من الوسائط التى تكفل الإنسان الاحساس بالأمن، وقد لا نخرج عن الصواب إذا قلنا أن جانبًا كبيرًا من جهود الإنسان المعاصر نفسه قد أصبح يستهدف القضاء على العديد من مصادر الخوف فى حياة الوجود البشرى.

وفى حين أن بعض علماء النفس القدامى كانوا يتحدثون عن غريزة الخوف نجد أن علم النفس الحديث قد أثبت أنه ليس هناك غرائز أو ميول فطرية أو حاجات أصلية تقبل التعديل والتبديل والأعلاء فليس ثمة غريزة محددة جامدة متصلة يمكن نطلق عليها اسم «غريزة الخوف» بل هناك وظيفة نفسية يضطلع بها الخوف وفى حياة الكائن البشرى تلك هى حماية الذات الفردية ضد أخطار العالمين الخارجى والداخلى، وضد كل ما يكون من شأنه أن يتهدد أمن وسلامة الإنسان ويعنى هذا أن الخوف انفعال طبيعى يقوم بدورحيوى هام فى صميم الحياة النفسية للموجود البشرى.

ولو قال لنا أحد أنه لايخاف شيئًا ولا يُرهب من أحد لكان هذا الشخص ضحية لأخطر نوع من أنواع الخوف... ألا وهو الخوف من مجابهة الواقع... ومواجهة الحقيقة.

●●●

حياة الإنسان سلسلة من المخاوف

الحقيقة تقال أن التجربة تشهد بأن الطفل يخاف والرجل البدائى يكاد يقضى معظم حياته فى خوف مستمر وقد يقع فى ظننا فى بعض الأحيان أن الرجل الناضج البالغ لايخاف وكأن من شأن النضج العقلى أن يقض تمامًا على كل عوامل الخوف ومسبباته فى النفس البشرية ولكن الواقع يشهد على العكس من ذلك إننا جميعا نخاف فنحن نخاف الموت ونخشى المجهول ونرهب الفشل ونجزع من الشيخوخة ونقلق لفكرة الموت.. إلخ وهذا ماعبر عنه «بسكال» بقوله أن الناس قد اعترضوا شتى ضروب اللهو أو التسلية حتى يتجنبوا الخوف من الوحدة أو العزلة وكان الإنسان هو الموجود الذى يخاف من ظله. فهو لا يسلك سوى العمل على الهرب من نفسه أو الفرار من ذاته أو الحقيقة أن حياة الموجود البشرى تكاد تمثل سلسلة متصلة الحلقات من المخاوف المستمرة. لدرجة أن البعض قد زعم أن الإنسان كثيرًا ما يخاف لمجرد تفكيره فى الخوف: وهذا الخوف من الخوف على حد تعبير (روزفلت) قد يكون أسوأ مع يمكن أن يستثيره الإنسان قبل الإقدام أى فعل ومهما يكن من شىء فإن الخوف قطب عام من أقطاب الحياة الإنسانية ولكننا هنا بإزاء قطب سلبى لابد من أن يقابله الشك (القطب الإيجابى) الذى أعتاد علماء النفسى أن يطلق عليه اسم الشعور بالأمن ولو قدر لأى كائن بشرى الا يشعر بصورة كاملة بالأمن أو الطمأنينة لكانت حياته نهبًا للمخاوف والمخاطر ومثل هذه الحياة ليست إلا الموت قبل الموت.

ولم يقل علماء النفس بضرورة بقاء الأم إلى جوار طفلها خلال سنوات الطفولة المبكرة إلا لانهم قد لاحظوا أن فى ابتعاد الأم عن أبنها يعتبر تهديدا خطيرًا لشعوره بالأمن. وقد سبق لنا أن لاحظنا أن الطفل فى حاجة قصوى إلى هذا الشعور بالأمن نظرًا لأن الإحساس بالطمأنينة أصبح ضرورى وينبغى أن تحاط به حياة النفس والطفل خصوصًا فى السنوات الخمس الأول من عمره.. وبالمقابل يمكننا أن نقول بإن الإنسان البالغ نفسه فى حاجة أيضًا إلى مثل هذه الشعور بالأمن وإلا لما كانت حياته معرضة للمخاطر المستمرة والمخاوف المتصلة وليس من شك من أن الإنسان الذى تسببت به مخاوف الفشل

أو مخاوف المجهول أو مخاوف المستقبل أو الخ يكون بعيد عن أن يكون شخصية متكاملة، يمكن الركون إليه أو شخصية متزنة يمكن الاعتماد عليها ولكن لابد لنا من بادى الأمر من التفرقة بين نوعين من المخاوف، هما مخاوف سوية تلاحظها لدى العاديين من الناس والخوف من الخطر والخوف من المستقبل والخوف من الموت.. والخوف من المرض أو العدو والمخاوف المرضية لا تلتقى بها إلا لدى الشواذ أو المصابين نفسيًا أو المنحرفين نفسيًا من الناس كالخوف من الغرباء والخوف من النساء والخوف من المجتمع. والخوف من العمل، والخوف من المسئولية إلخ. وقد يكون من الطبيعى للجنس الواحد أن يتردد قبل الاقدام على الاختلاط بالجنس الآخر ولكن هذا التردد قد يستحيل إلى خوف مرضى حيثما يصبح الشاب عاجزًا تمامًا على تحقيق أى ضرب من ضروب الاتصال بأى فرد من أفراد الجنس الأخرى وليس هناك أدنى غرابة فى أن يخشى المرء المرض وأن يحاول الابتعاد بنفسه عن مواطن العدوى ولكن الغرابة فى أن يغسل يديه عقب مقابلة يصافح فيها شخصًا آخر!

وفى مثل هذه الحالات يتحول الخوف من المرض إلى مرض الخواف الذى هو مرض نفسانى قد يصح أن نطلق عليه.. فى هذا الصدد اسم مرض النظافة وليس غريبًا فى شىء أن يتردد المرء قبل الاقدام على تنفيذ اى عمل كبير أو أى مشروع خطير ولكن الغريب أن يستمر التردد فيشل إرادته تمامًا وعندئذ لا يلبث أن يصير عنده خوفًا دائم من المسئولة وعجز تام عن العمل وهكذا نرى أن الخوف المرضى هو فى معظم الأحوال أعراض تصاحب العديد من الأمراض النفسية لأنها أمراض غريبة تولدها موشرات وهمية. أو منبهات غير واقعية فالطفل الذى أعتاد فى طفولته الخوف من الظلام أو الذى تكونت شخصيته فى ظل نظام تربوى صارم. نقول أن مثل هذا الطفل قد يكون معرضة. أكثر من غيره ـ الموضوع فريسة مرض العصاب أو المريض النفسى وكثيرا ما يقترن الخوق بالقلق لأن الطفل الذى نشأ على الخوف لايمكن أن يكون طفلاً آمنا. ومن ثم فإنه سرعان مايقع فريسة الخوف وشتى أنواع القلق، وحين يعرف الطفل أن الصراعات قد تكلفه الكثير فإن خوفه من الكبار وحرصه على تجنب الآخرين قد يؤديان

به إلى الكذب وإذا كان من المعروف أن الخوف أيضًا حليف الكذب والخداع والتضليل. فذلك لأن الطفل الخائف كما تعلم قد يجد نفسه مضطرًا إلى اصطناع أساليب المراوغة والتحايل ولا شك أن النظام الارهابى التربوى الذى ينشأ فى كنفه جيل من الأجيال قد يعتاد فيه الأطفال أساليب سوية فلا يجدون بدا من الاستجابة إلا بشتى مظاهر الخوف وعندئذ تنعدم الثقة بين الكبار والصغار، ويفقد الطفل كل إحساس بالأمن وتستحيل الحياة الاجتماعية.

●●●

الخوف من الفشل

نحن نخاف الفشل ولكننا مع ذلك نخاطر بأنفسنا لماذا؟

بيد أننا لو عمدنا الآن إلى الانتقال من هذا المستوى السيكولوجى إلى المستوى الميتافيزيقى للخوف لألفينا أن الإنسان طفلا كان أم رجلاً بدائيًا أم إنسان متحضر لايخرج عن كونه حيوانًا ينشد الأمان ويسعى جاهدا فى سبيل الظفر بالهدوء والاستقرار والاطمئنان وهو حين يصطدم بالعوائق والعقبات فإنه لا يلبث أن يدرك أن حياته لايمكن أن تكون سلسلة من المكاسب والانجازات والانتصارات فقط وهنا يظهر الخوف من الفشل وكانه تعبير عن خوف الإنسان من الزمان وقلقه على المستقبل وجزعة من المجهول أو حرصه على التمسك بأهداب الحياة والإنسان يخشى أن يفشل فى الحب ويخشى أن يفشل فى علاقات اجتماعية ويخشى أيضًا أن يفشل فى عمله وهذا الخوف من الفشل على مستوى الحب والعلاقات الاجتماعية والعمل هو الذى يتسم بطابعه معظم سلوك الإنسان مهما يكن من أمر ذلك التكامل أو التوافق أو الاتزان الذى تستظفر به الذات البشرية وفى هذه المرحلة - أو تلك من مراحل ترقبها النفسى فإن من المؤكد أن هذا الاتزان معرض للاختلال فى كل لحظة، وأن ذلك التوافق مهدد بالانهيار فى كل لحظة وحين والسبب فى ذلك أن حياة الإنسان لاتكاد تخلو فى أية لحظة من الأخطار والصعاب والمفاجآت والمواقف المباغتة ولو كان عالمنا خلوًا تمامًا من كل خطر لكان عالمنا ميتا

لاحياة فيه ولا معنى له ولكن الإنسان لحسن حظه أو لسوئة يحيا باستمرار على حافة الخطر ويكاد وجود الإنسان نفسه أن ينقضى فى عملية البحث عن الأمان والعمل على استبعاد أسباب الخطر وليس فى وسع الإنسان أن يستخدم حريته دون أن يخاطر بنفسه أو دون أن يغامر بحياته والإنسان كل انسان يريد أن يتجنب المخاطر ويحاول أن يتحامى بنفسه على كل المصاعب. ولكن من المؤكد مع ذلك أننا لابد من أن نجد أنفسنا مضطرين إلى التقدم على أشلاء البيانات المرفوضة والحلول المطروحة والراحة النفسية المنبوذة أن نروحنا نحو المطلق لابد أن يصطدم بحدود التنامى وما نشأت مشكلة الشر إلا لأن الإنسان كائن متناه يرفض أن يكون التناهى هو الكلمة الأخيرة فى دراما حياته الناقصة إننا جميعًا نرتفع عما بين أيدينا من حقائق ثابتة وبينات جامدة لكى نحشد بأنفسنا نحو الشكوك والمريب وشتى ضروب القلق!

ومن العجيب أننا نحشى «المجهول» ونحية فنحن نقذف بأنفسنا نحو المخاطر دون أن ندرى أننا بذلك نقتحم عالم المخاوف والحقيقة تقال أن انعدام المشكلات لايمكن أن يعنى بالنسبة إلينا سوى الموت المحقق وحسبنا أن ننظر إلى كل من العالم والفيلسوف ورجل الأخلاق ورجل الدين لكى نتحقق من أن كل هؤلاء يواجهون الخطر ويجابهون الشك ويخاطرون بأنفسهم فى سبيل إحراز بعض القيم أو الظفر بشىء ذى بال! إن كل منا يعرف أن الحياة البشرية عمومًا والحياة الخلقية بصورة خاصة لايمكن أن تخلو تمامًا من المخاطرة لأنها تقوم على الاختيار الحر فالإنسان الذى يخاطر إنما يقيم الدليل على أنه موجود بشرى يملك حرية إبداعية ويستطيع أن يلتزم أمام ذاته وأمام الآخرين فى عالم انسانى حافل بالمعانى والقيم ومهما يكن من أمر ذلك الخوف الطبيعى من الفشل، وتلك الرهبة الغريزية من المجهول فإن الإنسان لايملك سوى الاندفاع نحو المستقبل واثقًا من أن كل ما يمكن أن يصل إليه بدون مخاطر لا يمكن أن يكون إلا شيئًا تافهًا عديم القيمة! وهذا ما عبر عنه أحد الباحثين المعاصرين عندما كتب يقول:

إن من لايخاطر بشىء لايمكن أن يكون هو نفسه شيئًا. إن الذات الإنسانية قد تريد أن تحسب لكل شئ حسابه. وأن نمتنع عن القيام بمغامرات غير أكيدة وأن تكف عن المخاطرة بحياتها فى عالم المجهول ولكن التجربة سرعان ما تثبت لهذه الذات إنه ليس

فى وسع أحد أن يرى كل شىء وأن يتنبأ مسبقًا بكل شىء وأن يقضى بصورة كاملة على كل خطر.

●●●

أثر الحضارة والعلم فى مواجهة الخوف

مهما نجحت الحضارة الحديثة فى التقليل من عدد المخاوف التى تتهدد حياة البشر، بل مهما وضعت نصب عينيها القضاء نهائيًا على أسباب الخوف فى حياة الإنسان.. فإن التقدم العلمى نفسه لن يلبث أن يصبح أثرًا بعد عين سواء أنه استطاع بالفعل أن يقضى تمامًا على عنصر المخاطرة الذى ينطوى عليه المصرى البشرى أم لا. والحق أن حياة كل فرد منا نهب للصدفة والاتفاق عرضة للخطر أو الفشل دون أن يكون فى وسع أحد التكهن سلفًا بأن مصيره سوف يكون مصيرًا محققًا أكيدًا. لاتكتنفه الشكوك والريب ولاتحيط به أسباب الخطأ أو الفشل وقد يكون من مصلحتنا أن نسلم منذ البداية بأن طرقنا فى الحياة، وأساليبنا فى السلوك محوطة بأسباب الشك والارتياب محفوفة بأشكال جديدة من المخاوف والمخاطر وبالتالى فإنه لابد لنا من مواجهة مصيرنا بشىء غير قليل من الشجاعة والذكاء وحب المخاطرة وليست الشجاعة فى الحقيقة سوى تلك الإرادة الحرة التى تأخذ على عاتقها مواجهة الحاضر واثقة من أن المستقبل سوف يكون فى جانب منه مجرد امتداد لذلك الحاضر.

إن الإنسان بطبعه وبغريزته وبعقله أيضًا يرنو دائمًا إلى عالم هادئ سعيد. تزول عنه المخاطر والمصاعب وتمحى منه المخاوف والأوهام والوساوس ولكن هل بالإمكان تحقيق هذا الحلم الإنسانى وهذا العالم الخيالى الأسطورى.

أن هذا العالم اللاواقعى بعيد جدًا عن دروب الحياة الطبيعية الاجتماعية وغير مهيأ أتنبأ لسكن البشر وذلك أردنا أو لم نرد التجربة تدلنا على أنه ليس فى حياتنا «مطلق» يقدر أن يقضى على هواجسنا ومخاوفنا بصورة شاملة ولايعنى هذا أن نفقد الأمل فى

اصلاح الإنسان. أو ليس ما يدعونا إلى التفاؤل ومستقبل البشرية.. ،والحقيقة الملموسة التى تتراءى لنا هى أن الحياة البشرية ستبقى مخاطرة ميتافيزيقية لن يستطيع أحد أن يضع لها الكلمة الأخيرة.

●●●

الخوف من الفشل خوف من المجهول

نحن البشر لانكاد ننجح فى حل مشكلة واحدة من تلك المشكلات العديدة حتى تنبثق أمام عيوننا مشكلات أخرى جديدة لم تكن لنا فى الحسبان وربما كانت امارة الموت فى وجهنا البشرى هى انعدام كل أشكال الحياة فليس من التفاؤل فى شىء أن يتعامى الإنسان عن كل تلك المشكلات أو أن يدعم لنفسه أن العلم سيكون هو الكفيل بحلها فى الآتى القريب وإنما حسب الإنسان أن يعترف بأنه يحيا فى عالم متناه حافل بأسباب الشر والخطأ والنقص. والصراع، والفشل. والموت وأنه ملتزم فى الوقت نفسه بأن يواجه كل تلك المشكلات بعلمه وذكائه وشجاعته وحريته!

ولو أننا توقفنا الآن عند ظاهرة، والخوف من الفشل باعتبارها صورة مألوفة من صور الخوف البشرى لوجدنا أن هذه الظاهرة حليفة الرغبة فى النجاح مع الشعور فى الوقت ذاته بعدم وجود ضمانات كافية تكفل للذات ماتصبو إليه من نجاح. فالإنسان يحيا فى عالم ملىء بالتهديدات وهو يشعر بأنه مهما تكن درجة قوته فإن ضربات القدر أو عوامل الصدفة، أو أخطار العالم الخارجى قد تجئ فتحبط مشروعات وتتسبب فى افساد خططه أو تعمل إلى عرقلة أهدافه ومادام الإنسان عاجزًا عن تحقيق التوافق المطلق بين الداخل والخارج فإنه لابد أن يجد نفسه مجبرًا إلى التسليم بأن نرى العالم بقواه المظلمة الغاشمة لايمكن أن يكون أمرًا محتومًا يسيطر عليه بارادته ويتحكم بحريته فى تهيئة أسبابه وبواعثه ومعنى هذا أنه ليس للإنسان على المجهول بدًا وهذه الحقيقة وحدها هى الأصل فى خوف الإنسان من الفشل بيد أننا لوتساءلنا ماذا عن أن يكون هذا المجهول

الذى نخافه ونخشاه وذهبنا لوجدنا أن المجهول قد يعنى فى نظرنا الغيب أو المستقبل أو القدر أو المصير أو الصدفة أو الاتفاق-إلخ وايا ما كان المعنى الذى ننسبه إلى هذه الكلمة، فإن من المؤكد أن الجانب الأكبر من خوفنا من الفشل راجع إلى خوفنا من المجهول وأية ذلك أننا نحيط المستقبل بأغلفة سحرية من الأساطير وعندئذ لا نلبث أن نقع فريسة لميتولوجيا المجهول وكان ثمة قوة غيبية تأبى إلا أن تقاوم رغباتنا وتناهض مشروعاتنا وتعمل على أحباط غاياتنا وحينما يتوهم الإنسان أن الكون بأسره لايمثل سوى مجموعة من الأخطار أو التهديدات فهنالك قد يتخذ الخوف من المجهول طابع الخوف الطبيعى من عدو شرس لايكن للإنسان سوى البغضاء والعداء وينسى الإنسان أو يتناسى أن الخارج لايمكن أن يكون مصدر رُعب وفزع اللهم إلا إذا جاء الداخلى فاستسلم له تمامًا ووقع تحت سيطرته نهائيًا دون أن يحاول تأويلة أو تفسيره أو تغييره أو حتى مجرد العمل على تقديم قراءة جديدة له على ضده كما يقول التعبير الفرنسى.

والواقع أن مهما تكن ضربات القدر أو عثرات الحظ فإن الإنسان لايمكن أن يكون مجرد ألعوبة فى يد ذلك المجهول الذى يخاف ويرهبه ونحن نخاف الفشل فى كل لحظة ولكننا نعلم فى الوقت نفسه إن نجاحنا رهن بمدى قدرتنا على تحويل العائق إلى واسطة ولابد للإنسان أن يبقى سيد المعنى لكل الأحداث المستقبلية المجهولة ويكون هو المتحكم فى دلالات الأحداث وطالما بقيت الذات البشرية قادرة على المقاومة ورفضت الاستلام سواء أكان ذلك أمام العذاب أم أمام الهزيمة أو الموت فلابد من أن تبقى هى المتحكمة فى المعانى المسيطرة على الدلالات وليس أمعن فى الخطأ من أن يتوهم الإنسان أن الفشل أو النجاح أو السأم أو الغبطة أو اليأس أو الأمل وقائع تقدم إليه من الخارج وكأنما هى مجرد نتائج حركتنا الذاتية وقبولنا الشخصى ومن هنا فإن الخوف من الفشل قد يكون فى بعض الأحيان أرهاصًا للفشل واستسلامًا خفيًا ينطوى على معانى الهزيمة أو الإقرار بالهزيمة وإلا ففيم الخوف من الفشل. ونحن نعلم أقصى الأحداث التى قد يجيئنا بها المستقبل. وأقصى المحن التى يمكن أن يبتلينا بها القدرُ لايمكن أن تكون أكثر من مجرد

تحذيرات تدعونا إلى معاودة النظر فى خططنا ومشروعاتنا وتذكرنا بضرورة مراجعة أهدافنا وغاياتنا بل ألا يحدث فى أغلب الأحيان أن يكون الفشل مجرد تبديد لبعض الأوهام أو تصحيح لبعض الأخطاء دون أن يكون له طابع الاحباط أو الهزيمة؟ وهذا يدعونا إلى التساؤل التالى:

هل من صلة بين الخوف من الفشل والشعور بالعجز؟

أن الخوف من الفشل قد يكون أحيانًا مجرد عرض من أ عراض الشعور بالعجز أو الإحساس بالنقص. ومعنى ذلك أنه حينما يتزايد إحساس الفرد بحالة الخطر أو حينما يخيل إليه أن الخارج لابد من الضرورة من أن يكون أقوى من الداخل فهنالك لابد من الخوف من الفشل من أن يكون ثمرة لهذا الشعور بالعجز بيولوجيًا كان أم عقليًا أم غير ذلك. وقد شرح لنا فرويد معنى الخطر وعلاقته بالشعور فكتب يقول: أن حالة الخطر تتكون من تقدير الشخص لقوته بالنسبة إلى مقدار الخطر من اعترافه بعجزه أمامه عجزًا بدينًا إذا كان الخطر موضوعيًا وعجزًا نفسيًا إذا كان الخطر غريزيًا وفرويد يوضح لنا هذاالمعنى بتسجيله لبعض مخاوف الأطفال فيقرر أن الطفل الذى يشعر بالخوف حينما تتركه أمه. إنما يخاف فى الحقيقة من عدم القدرة على اشباع حاجاته ورغباته التى كانت تقوم الأم بأشباعها ومع هذا أن شعور الطفل بالعجز فى هذه الحالة مع شوقه بالوقت نفسه لأمه. هو العامل الرئيسى المسبب لخوف الطفل وفى هذا يقول فرويد أن الموقف الذى يعتبره الطفل خطرًا والذى يريد أن يحمى نفسه منه إنما هو حالة عدم الإشباع وزيادة التوتر الناشئ عن الحاجة وهى حالة يكون فيها الطفل عاجزًا.

وليس من شك أن هذا الشعور بالعجز يختلف باختلاف مراحل الحياة وبتغير مضمون حالة الخطر نفسها كما أوضح لنا فرويد بالتفصيل فى كتابه المعروف باسم القلق ولكن المهم أن العديد من البشر يظلون أطفالاً فى سلوكهم ازاء الخطر فيستجيبون لحالات الخطر القديمة كما لو كانت قائمة بالفعل. دون أن ينجحوا مطلقًا فى التغلب على العوامل القديمة المسببة للخوف والقلق.. وإذا كان فرويد يطلق على أمثال هؤلاء اسم

العصابيين فذلك لأنه يرى أن خوفهم من الفشل قد استحال إلى خوف مرضى.. وليس يعنينا أن نتوقف عند نظرية فرويد التى ترجع الخوف والقلق إلى الاحباط والإخفاق والحرمان الجنسى وإنما حسبنا أن نقول أن معظم الخوف أو المخاوف المرضية لاتقف عند الخوف من الفشل بل هى تمتد إلى مخاوف وهمية يحاول المرضى أنفسهم تفسيرها بقولهم أنهم يخافون من الجنون أو يخافون من الموت.. أن الخوف من الفشل سواء كان له ما يبرره موضوعيًا أم كان مجرد وهم عصابى يرجع إلى أسباب حسية محضة ولابد من أن يقترن بحالة خطر يشعر معها الفرد بعجزه أو نقصه.. وكثيرًا ما يحاول الفرد التغلب على هذا الشعور بأساليب دفاعية ملتوية فتراه يلتجئ مثلا إلى مذهب القضاء والقدر لكى يحتمى ضد خطر الحدث أو الأحداث باللجوء إلى قوقعة الجبرية الآمنة ونراه يلتمس فى الاستسلام والتشاؤم تعبيرًا عن قدرته على الاستبصار بالحدث أو الأحداث واثقًا من أنه يعرف سلفا أنه لابد للأمور من أن تجرى على اسوأ نحو ممكن ولو قدر للأمور أن تتحسن لكان ذلك كسبًا لم يكن فى الحسبان وإنما لو قدر لها أن تسوء لكان عزاؤه أنه استطاع سلفا أن يتنبأ بكل شىء وفى كل هذه الأحوال ترى الفرد يسلك سلوك النعامة التى تخفى رأسها وفى الرمال حتى لاترى العدو الذى يهددها أو الخطر الذى يحيط بها صحيح أن الخوف من الفشل هو فى أصله ـ شعور زائد بحالة الخطر ولكن المحاولات التى يبذلها الإنسان عادة فى سبيل التخلص من هذا الشعور المتزايد بالخطر. قد تستحيل فى بعض الأحيان إلى محاولات فاشلة تتنكر لمواقع الخطر وكأن أصحابها لايريدون أن يروا الواقع على ماهو عليه لأنهم يلتمسون فى الوهم ملاذًا لأشباع حاجتهم إلى الشعور بالأمن، وهكذا نرى أن الخوف من الفشل فى أغلب الأحيان يتحكم فى سلوك الفرد وخاصة حين يشعره بنقصه إزاء حالة الخطر التى تهدده بصورة مستفزة.

●●●

هل الخوف من الفشل خوف من الحياة؟

هنالك بعض النظريات السيكولوجية جديرة بالاشارة إليها يربط أصحابها الخوف من الفشل بأنماط أخرى من الخوف كالخوف من الحياة عند (رانك) والخوف من التفرد عند (اريك فروم) والخوف الذى هو قلق من التقدم والاستقلال الفردى وهو يظهر عند احتمال حدوث أى نشاط ذاتى للفرد وعندما تريد امكانياته أن تخلق ابتكارات جديدة أو تعمل على ايجاد تغييرات جديدة فى شخصيته أو عندما يريد الفرد أن يكون علاقات جديدة مع الناس ويظهر القلق فى هذه الحالات. لأن تحقيق هذه الامكانيات يهدد الفرد بالانفصال عن علاقاته وأوضاعه السابقة.

وبهذا المعنى يكون الخوف من الحياة مجرد خوف من الانفصال أو خوف من التفرد فى حين أن من شأن الفرد فى الأصل أن ينزع نحو استعادة الوحدة فيما بينه وبين بيئته. نجد أن خبرة التقدم والوعى تجئ متهددة بالانفصال عن تلك البيئة وبذلك يكون الخوف من الحياة مجرد جزء من الاستقلال والاعتماد على الذات. وأما الخوف من التفرد عند أريك فروم فهو عبارة عن جزء من الحرية وحذف من مخاطر الحياة، الفردية، والواقع أن الطفل يقضى فترة طويلة من فترات حياته معتمدًا على والدته.. وهذه الفترة التى تقترن باحساس الطفل بالأمن هى التى تقيده ببعض القيود الأولية. وتجعله يحن باستمرار حتى بعد نموه إلى الاحتماء بأمن الحياة الدافئة فى أحضان الأمومة وليس التفرد فى رأى (فروم) سوى تعبير عن تزايد نمو الطفل بحيث يزاد تحرره من الاعتماد على الوالدين ويتحقق له نوع من الخلاص أو النجاة من القيود والتى كانت تربطه بكل من الأب أو الأم ولكن لما كان اعتماد الطفل على الأبوين وارتباطه بهما عن طريق تلك القيود الأولية مظهرين من مظاهر إحساسه بالأمن وشعوره بالانتماء إلى الجماعة فليس بدعًا أن يجئ نمو الشخصية واتجاهها نحو الاستقلال الذاتى فيهددان هذا الشعور بالأمن ويولدان ضربًا من الاحساس بالعجز والقلق والحقيقة أن خوف الإنسان من الفشل كثيرًا ما يكون تعبيرًا عن خوفه من الحياة يجئ معها من معانى التفرد والحرية والاستقلال وكل

منا يعلق أهمية عظمى على النجاح فى الحياة لأننا نتوهم أن الحياة لاتعنى شيئًا بدون ذلك النجاح الذى يكفل بنا الشعور بالرضا والاحساس بالقيمة الذاتية ولكننا نشعر فى الوقت ذاته بأن عملية الصراع من أجل النجاح لابد من أن تضعنا وجهًا لوجه أمام القوى الطبيعية من جهة والظروف الاجتماعية من جهة أخرى ومن ثم فإننا نشعر بأننا معرضون للفشل فى كل لحظة نظرًا لأننا لسنا وحدنا الذين نفعل فى مصيرنا لأنفسنا وبأنفسنا ومع ذلك فإننا لانجد بدًا من التسليم بأن الحياة تضطرنا إلى التفرد والحرية، ومن ثم فإننا لابد أن نخشى المستقبل وذلك المجهول ونخاف من الفشل وقد تكون كلمة فشل فى قاموس القيم البشرية مجرد تعبير عن انعدام ثقة الإنسان بنفسه أو افتقاره إلى الاحساس بقدرته الذاتية أو خوفه من مواجهة الحياة لحسابه الخاص، وتبعًا لذلك فإن الخوف من الفشل قد يكون مجرد مظهر لشعور الفرد بوطأة التفرد. وفداحة الحرية وعبث المسئولية وخطورة الموقف البشرى.

●●●

ما هى حقيقة الخوف من الفشل؟!

هل يكون الفشل والخوف منه عرضا؟

يقول بعض علماء النفس أن الخوف من الفشل عرضًا من أعراض السعى وراء النجاح وأن الفرد فى كثير من المجتمعات الرأسمالية قد أصبح يحرص أكثر ما يحرص على النجاح ومن ثم فقد صار حرصه البالغ على النجاح سببًا من خوفه المتواصل من الفشل. بمعنى أن الخوف من الفشل لم يعد سوى مجرد عرض مصاحب لتلك الحالة النفسية الأليمة التى يعانيها الإنسان المعاصر فى سعيه اللاهث نحو الظفر بالشهرة والنجاح وتقدير الآخرين والواقع أن نجاح الفرد لم يعد مرهونًا بقيمته الذاتية، بل هو أيضًا رهنا بمدى نجاحه فى بيع شخصيته فى سوق المعاملات الاجتماعية.

وهذا ما عبر عنه أريك فروم بقوله: أن الفرد فى المجتمع الحديث قد أصبح بمثابة بائع من جهة وسلعة من جهة أخرى لأن النجاح فى نظره قد أصبح رهنا بمدى قدرته

على الظفر بأعلى سعر ممكن ثمنا لشخصيته التى يبيعها للآخرين ومن هنا فإن النجاح فى الكثير من المجتمعات الحديثة لم يعد بمعنى اهتمام الفرد بحياته وسعادته وحرصه على تنمية ذاته وتحقيق شخصيته وأصبح الآن وفى كل زمان يعنى اهتمام الفرد باحتذاب الآخرين أو مشاركتهم مجرد ثمرة عقلية السوق التى أصبحت تغلب على كل تفكير الإنسان الرأسمالى المعاصر فهذه العقلية القائمة على مبدأ التنافس تجعل من النجاح عملية تجارية يقوم بها الفرد فى سوق المبادلات الاجتماعية والمعاملات الاقتصادية من أجل الوصول إلى الشعور بقيمته الذاتية من خلال تقييم الآخرين وتقديرهم لمدى استحقاقه أو جدارته ولكن الجدارة هنا ليست رهنا بعمل الفرد أو قدراته بل هى متوقفة على شروط خارجية ليست له عليها بسلطان.. وحين يشعر الفرد بأن نجاحه متوقف على مثل هذه الاعتبارات الخارحية التى لايملك هو نفسه التحكم فيها أو السيطرة عليها فهنالك قد تتولد فى نفسه مشاعر الخوف والقلق وانعدام الطمأنينة.

أن الفرد الذى يشعر بأن قيمته الخاصة لاتتوقف على المزايا الشخصية التى يمتلكها أو الصفات البشرية التى يتمتع بها بل تتوقف على نجاحه الخارجى فى سوق قائم على التنافس أو عرضه للتغيير المستمر تحت تأثير تقلب الظروف. نقول أن مثل هذا الفرد لابد أن يجد نفسه نهبًا لحكم الآخرين عليه وتقييمهم له. وكان تقديره لذاته هو مجرد انعكاس لتقدير الآخرين له ومعنى هذا أن رغبة الفرد الملحة العارمة المتطلعة نحو النجاح لابد أن تقترن بضرب من الخوف البالغ من الفشل خصوصًا حين تجئ تقلبات السوق فتغير هذ المعيار الأوحد للحكم على قيمة الفرد وليس الشعور بالنقص والأحساس بعدم الطمأنينة والخوف المستمر من الفشل سوى أمراض مصاحبة لهذا السعى اللاهث وراء النجاح.

وقد لاحظ بعض علماء النفس المحدثيين حينما يصبح لسان حال الفرد أننى على نحو ماتريدون لى أن أكون بدلا من أن يكون لسان حالة أننى حين ما أعمل فهنالك لابد للفرد من أن يشعر باغترابه عن ذاته إذا لا يصبح المهم عنده أن يحقق ذاته ويستخدم قدراته بل أن يبيع نفسه أو يحيلها إلى مجرد سلعة ومعنى هذا أن المفهوم الرأسمالى للنجاح كثيرا مايزعزع احساس الفرد بهويته أو ذاتيته إذا ألا يعود هذا الإحساس مرتبط بشعور الفرد

بقدراته بل يصبح توثيق الصلة بحكم الآخرين عليه أو رأى الغير فيه ! وهكذا تجئ أحاسيس الانسان بالشهرة والنجاح والنفوذ والمركز والاجتماعى عن فتحل محل شعوره بذاته. أما احساسه بهويته ومثل هذا الموقف قد يضطره إلى الحرص بأى ثمن على استبقاء الدور الذى اقترنت شهرته به فى أعين الناس فيصبح وجوده حينئذ متوقفا تمامًا على الطريقة التى يحكن بها عليه الآخرون. إن خوف الإنسان الحديث من القلق والفشل وكثيرًا ما يقترن بعملية اغترابه ذاته وانحداره إلى مستوى السلفة التى تباع فى سوق المعاملات الاجتماعية.. وسعيه الجهيد وراء الحصول على الشهرة والنجاح.

●●●

هل من سبيل إلى تجاوز معيار النجاح أو الفشل؟

يتساءل الإنسان: أليس فى استطاعة الفرد أن يعلو كل من النجاح والفشل لكى ينظم حياته دون خوف من الفشل. ودون تلهف على النجاح أليس من استطاعة الإنسان أن يحكم على حياته وحياة الآخرين بمعيارًا آخر غير معيار النجاح والفشل. بل: ألا تدلنا التجرية بعض الأحيان على أنه قد يكون ثمة نجاح أشرف منه الفشل كما أنه قد يكون ثمة فشل أسوأ منه النجاح.

الواقع أننا نلاحظ فى بعض المجتمعات أن مفهوم النجاح قد أصبح يقترن فى أذهان الكثيرين بمعانى الحصول على الثروة والتمتع بموفور الصحة أو الظفر بالشهرة والأمجاد، وهذا هو السبب فى أن معظم الناس قد أصبحوا يحسدون النجم السينمائى الساطع ورجل الأعمال الناضج والرجل السياسى المتمتع المرموق. وكأن النجاح رهن بتلك القيم المبتذلة التى لا تكاد تقدر بموفور الثروة والصحة والشهرة وكسب ود النساء وتأبى الحياة إلا أن تظهرنا على أنه مهما يكن فى قيمة أمثال هذه الخبرات، فإن حلم القيم الحقيقى لابد من أن يعلو على معيار النجاح والفشل، على نحوها تقد صورة خيالات الطفولة هناك مشاهير لم يستطيعوا أن يظفروا فى عصرهم بمثل هذا النجاح بينما ظفر غيرهم غير ذوى المواهب بشهرة كبيرة ونجاح مرموق. ولاعجب فى أن يكون النجاح

أحيانًا علمًا على الفشل! بدليل أن كثيرًا من الممتازين قد عاشوا مغمورين بينما حظى بالشهرة غيرهم من الفاشلين أو أهل المواهب الصغرى.

لا يستطيع أى إنسان أن يقاوم الرغبة فى الوصول والحرص على الظفر بالشهرة والنزوع نحو بلوغ مكانة اجتماعية مرموقة. ولكن من المؤكد أن الشرط الأول للحياة الأخلاقية الصحيحة هو رفض الوصولية بكافة صورها. ولفظ الشهرة بكل مستلزماتها ونبذ المكانة الاجتماعية التى لا تقوم إلا على معيار النجاح المادى الصرف إننا نعنى بذلك أنه لا أهمية على الاطلاق لحكم الآخرين أو أنه لا قيمة البتة للصورة التى يحكمها لنا الوسط الاجتماعى عن شخصنا. بل كل ما نعنيه هو أن النجاح الحقيقى لايمكن أن يقاس بأمثال هذه الأحكام الجماعية التى قد لاتخلو من نزق أوسطحية أو تهافت وحينما يتقبل الإنسان بعض المعانى الجاهزة من المجتمع الذى يعيش فى كنفه أو البيئة التى يحيا بينها فإنه سرعان ماينظر إلى نفسه بعيون الآخرين. دون أن يدرى أن الأصوات التى تصفق له اليوم قد تعود ولا تصفق له غدا والحق أن وفاء الإنسان للقيم وإخلاصه لنفسه بوصفه عظماء البشرية إن لم يكن فى حياتهم فبعد مماتهم! وليس من شك فى أن الأصالة الحقيقية لايمكن أن تقاس بمعيار النجاح والفشل، فضلاً عن أنها لايمكن أن تقنع بأحكام الناس القائمة على نظام الأشياء. فليس من الغرابة فى شئ أن نراها أحيانًا تزيد من بعد المسافة التى تفصلها عن الواقع الاجتماعى الراهن وربما كان من بعض سمات الأبطال والعظماء العباقرة إنهم يظلون دائمًا مخلصين لذلك القانون الأخلاقى الذى يحرم عليهم الوصول وكأنهم يعتقدون أن كل من يحكم على نفسه بأنه قد أصبح وأصلا فقد سجل على نفسه الفشل. فالاصالة الحقيقية هى تلك التى تأبى التسليم بوجود حلمة نهائية وترفض وهم الوصول أو التحقق أو الاكتمال واثقة أنه ليس ثمة معركة قد خسرت نهائيًا وطالما كان هناك نشاط ابداعى فسيتحقق عن طريقه امتداد الحياة البشرية. واتساع رقعة القيم الإنسانية. فلن تكون الكلمة الأخيرة لمعيار النجاح والفشل على المستوين الشخصى والاجتماعى بل ستكون الكلمة الأخيرة لإيمان الإنسان بالقيم وثقته فى ذاته بوصفه حامل القيم ووفائه للحياة وأسباب الحياة.

●●●

الخوف من الشيخوخة

قد يكون الخوف من الشيخوخة صورة من صور الخوف من الفشل. فإن الشيخوخة مظهر من مظاهر انحلال الحياة وإدبار الشباب وهموم المرض ودنو الموت ونحن نخاف من الشيخوخة لأننا نخشى أن تكون هذه المرحلة الأخيرة من مراحل الحياة ايذانًا بالفشل وانحدارًا إلى هاوية الفناء وقد حاولت الكاتبة الوجودية سيمون دى بوفوار فى كتاب لها بعنوان (الشيخوخة) أن تصف لنا تلك التجربة الأليمة التى يعانيها الإنسان حين يشعر بأنه قد أصبح قاب قوسين أو أدنى من الموت! ونحن نعرف كيف أبرز فلاسفة الوجوديين دور الوعى الجسمانى فى تنمية شعور الإنسان بذاته فليس عجيبا أن نراهم يهتمون بدراسة شتى الخبرات المعاشة التى تقترن بهذا الوعى الجسمانى عبر المراحل المختلفة من العمر. وإذا كان اكتساب الطفل لذاته لايكاد ينفصل عن اكتشافه لبدنه فإن رؤية الرجل المسن أو الشيخ الطاعن فى السن لإمارات الشيخوخة التى قد تبديها له المرآة قد تمثل أحيانًا حدثًا خطيرًا فى حياة الإنسان.

والحقيقة أن لتجربة المرآة دورًا كبيرًا فى حياة الموجود البشرى فإن هناك صلة وثيقة بين رؤية الطفل نفسه فى المرآة من جهة وتعرفه على أداته أو معرفته لنفسه من جهة أخرى وقد يكون الإنسان من بين جميع الكائنات. الكائن الوحيد الذى يعرف صورته بوصفها كلها. أن لم نقل بأنه الموجود الوحيد الذى يعرف نفسه من خلال صورته. ومعنى هذا أن العلاقة وثيقة بين تجربة المرآة من جهة والشعور بالهوية أو الذاتية من جهة أخرى ولعل هذا هو السبب فى أن احساس المرء بالشيخوخة كثيرًا ما يقترن خصوصًا لدى المرآة رؤية صورته أو صورتها فى المرآة. وكان الإنسان لايرم الأمن الخارج دون أن يكون قد شعر بذلك من الباطن أو دون أن يكون قد استشعر ذلك التعنيد فى صحيم حياته الباطنية ! وقد روى لنا الكاتب الفرنسى فرانسو فوريال أنه كان يذهل حينما رأى صورته لأول مرة على شاشة السينما فما كان يظن أن ذلك الشيخ العجوز الذى كان يجلس فى صالونه هو فرانسو دوريال ولم يكن شكل ذلك الرجل وحده هو الذى أذهله، بل لقد كانت

بذات صوته أيضًا مثار دهشة كبيرة له وإلا فهل يكون هذا الشيخ الهرم الطاعن فى السن هو أنا؟

●●●

لماذا يرفض الإنسان شهادة المرآة

والإنسان يرفض دائمًا شهادة المرآة. والسبب فى ذلك أن هناك فى العادة ضربًا من المسافة بين المعطيات البيولوجية الماثلة لدينا من جهة والوعى المتوفر لدينا عن تلك المعطيات البيولوجية من جهة أخرى ومعنى هذا أننا قد نرفض شهادة المرآة لأننا نشعر بهويتنا عبر تجاربنا الوجودية السابقة فيخيل إلينا أننا ما نزال ذلك الشاب القوى الذى كناه فى مرحلة سابقة من مراحل العمر، وكان من شأن هذا الشعور بالهوية أن يجعلنا نرى أنفسنا عبر الذاكرة لا المرآة وربما كان من بعض أفضال الله على البشر أنه جعلهم لايرون أنفسهم كما يرون الآخرين أو كما يراهم الآخرون فنحن نرى علامات الشيخوخة ترتسم على وجوه الآخرين بينما لايخطر على بالنا أنهم هم أيضًا يلمحون على وجوهنا تلك الخطوط العميقة الغائرة التى خلفها الزمان، وقد تشاء الظروف أن يلتقى المرء بعد غياب طويل برفيق من رفاق الصبا فإذا به لايكاد يصدق أن هذا الشيخ الذى جلل الشيب رأسه هو ذلك الشاب المتوثب الذى كان وجهه ينبض حيوية ونشاطًا.

وقد نعود إلى المرآة نلتمس فيها الإجابة على هذا السؤال أترانا نحن أيضًا قد تجاوزنا ربيع العمر ولكننا فى معظم الأحيان قلما نفهم لغة المرآة أو قلما نجد فى نفوسنا استعدادًا لفهم تلك اللغة أو نميل بطبيعتنا إلى التفرقة بين شباب الشيوخ وشيوخ الشباب فتعرض أنفسنا بأننا حتى إذا كنا قد تجاوزنا فترة الشباب، فإننا مع ذلك ندخل فى عداد شباب الشيوخ ونطرب لقول القائل العمر الحقيقى للإنسان هو العمر الذى تشهد به عروقه لا العمر الذى سجلته شهادة الميلاد. وهذا يدعونا للتساؤل:

هل الشيخوخة خريف الحياة حقًا؟

سرعان ما يطاح بأوراق عمرنا ورقة بعد أخرى. فإذا بنا نشعر بأن الشيخوخة وقد أخذت تدب فى أعماق قلوبنا. وإذا بنا ندرك فجأة أنه لم يعد فى وسعنا سوى أن تهبط فوق منحدر الحياة وينظر المرء إلى ما حوله فإذا به يجد أبناءه قد أصبحوا رجالاً ناضجين وإذا به يرى تلاميذه قد صاروا بدورهم أساتذة . وإذا به يلمح على وجوه الآخرين ماينطق باحترامهم لشيخوخته عندئذ قد لايملك المرء سوى الاعتراف بأنه قطع الجانب الأكبر من أشواط الطريق وأنه ليس عليه سوى انتظار الخاتمة الأليمة التى تجئ فتضع حد لهذا السير المتواصل الملئ بالتعب والعناء. وهذا ما يدفعنا للتساؤل:

ماهى الشيخوخة؟

هل هناك تعريف محدد للشيخوخة التى يخاف بعضنا منها خوفًا شديد ماعسى أن تكون الشيخوخة فى الواقع هل تكون الشيخوخة وهن الجسم وضعف الأعضاء والعجز عن أداء بعض الأعمال أو بعبارة أخرى هل تكون الشيخوخة مجرد ظاهرة بيولوجية وإذا صح هذا فهل يكون الشيوخ محرومين تماما من كل قوة بدنية عاجزين تمامًا عن الاستمتاع بأية لذة جسيمة.

ولماذا نجد لدى بعض الشبان الذين يتمتعون بكامل قواهم الجسمية فى أغلب الأحيان خوفا غير عادى من الشيخوخة. هو الشيء الذى يجعلنا نؤكد علي أن الخوف من الشيخوخة ليس وقفا على الشيوخ.

يقول علماء النفس : أن الخوف من الشيخوخة ليس وقفًا على بعض الرجال المتقدمين فى السن بل وهو قد أيضا إلى نفوس بعض الشباب وربما كان منشأ هذا الخوف وهو لأى الشباب بأن وهن القوى الجسمية مرتبط بضعف عام فى الشخصية وانحلال تام للقوى الانفعالية والذهنية. والحقيقة التى لا يعلمها الكثيرين هى أن الشيخوخة لاتمس الشخصية.

ويقول عالم النفس راريك فروم أن فكرة الشيخوخة والأوهام التى تدور حولها مسببة خوفًا لدى معظم الناس من مختلف الأعمار فهى خرافة أن الشواهد كثيرة على أن الضعف الجسمى لا يمس شئ فى صميم بناء الشخصية ويتكون الأصل فى هذه الفكرة نتيجة ميل الحضارة الآلية الحديثة إلى المبالغة وتأكيد قيمة بعض المزايا التى يتمتع بها الشباب كالسرعة والقابلية للتكيف والقوة الجسدية إلخ فنحن نعيش فى مجتمعات متحضرة تعلق أهمية كبرى على التنافس والكسب المادى ولا تكاد تهتم بتطور الفرد فى الشخصية وتكامل الخلق ولكننا لو دققنا النظر قليلا لتحققنا من أن الشخص الذى يحيا حياة مثمرة منتجة قبل بلوغه سن الشيخوخة لن يصاب أى انحلال نفسى أو أى اضطراب عام فى بناء الشخصية.. لأن السمات الذهنية والوجدانية التى عمل على تنميتها هى نفسها خلال تطوره الحيوى عبر حياة مثمرة منتجة لابد من أن تجعله يستمر فى النمو والترقى على الرغم من كل وهن جسمى وأما الشخص الذى لم يكن فى شبابه منتجًا فإن الضعف الجسمى الذى يقترن عادة بالشيخوخة لن يكون من شأنه سوى أن يجلب له الانحلال التام فى الشخصية نظرًا لأن القوة الجسمية عنده إنما كانت هى المنبع الرئيسى لشتى مظاهر نشاطه فلابد للضعف الذى يصيبها من أن ينسحب بالضرورة على شخصيته العامة بأسرها.

●●●

الدلالة النفسية للخوف من الشيخوخة

فى الواقع أن الخوف من الشيخوخة إنما هو فى جوهره إحساس من الفرد بأنه لم يستطع أن يحيا حياة منتجة وبالتالى فإنه رد فعل يقوم به ضمير الفرد ضد عملية الشيخوخة الذاتى التى حارسها فى نفسها أو إذا كانت هناك علاقات وثيقة بين الخوف من الموت والخوف من الشيخوخة فذلك لأن جذع الإنسان من الموت هو فى صميمه جذع من الفشل، فشل الإنسان فى تحقيق ذاته وإنجاز حياته وأداء رسالته ومعنى هذا أن خوفنا من الموت إنما هو فى صميمه تعبير على احساسنا بالأثم لما ضيعنا من فرص فى

الحياة ولما بددنا من قوى وطاقات كان فى إمكاننا أن نفيد منها فبالتالى فهو بمثابة اعتراف ضمنى بأننا قد أضعنا حياتنا سدى إذا كان ثمة أى شئ أشد مرارة على النفس من الموت نفسه فهو إحساس المرء بأنه سوف يموت دون أن يكون قد عاش حقا وكم من أناس يموتون دون أن يكونوا قد ولدوا أصلا. وهو ما يدفعنا أن نبحث عن معنى الشيخوخة ومعنى فوات الأوان.

والحقيقة إذا كنا نخشى الشيخوخة فذلك لأنها قد ارتبطت فى أذهاننا بمعانى الموت أو الانتهاء وفوات الأوان. فالشيخوخة كما يقول (أندريه موروا) هى الشعور بأنه قد فات الأوان وأن اللعبة قد انتهت وأن المرح من الآن فصاعدا قد أصبح ملكًا لجيل آخر أو ليس من شك فى أن شعور المرء بأنه قد أصبح زائد عن الحاجة أو كما يقول الفرنسيون إنما شعور أليم خصوصًا إذا كانت كل الظروف قد عملت على تنمية احساسه بقيمته الذاتية عبر حياة منتجة مثمرة.

وكثيرًا ما يلقى الشيوخ فى المعاملة خصوصًا فى بعض المجتمعات الشابة والتى تمجد قيم السرعة والحيوية والحماسة مايجعلهم يعتقدون بأنه لم يعد لهم مكان فى صميم الحضارة التى طالما أسهموا فى العمل على خلقها وأما فى المجتمعات التى تعترف بقيمة الحكمة والخبرة كما هو الحال مثلا فى بعض بلدان الشرق الأقصى ـ فإن الشيوخ قلما يفقدون مبررات وجودهم ولعل هذا ما عبر عنه الرسام اليابانى هوكوساى على أحسن وجه حينما كتب يقول: لقد كان لدى منذ نعومة أظفارى ولع شديد برسم أشكال الأشياء وحينما بلغت الخمسين من عمرى كنت قد أصدرت عددًا كبيرًا من الرسوم ولكن ما أنتجته قبل سن السبعين ليس جديدًا بالاعتبار وحينما بلغت الثالثة والسبعين من عمرى كنت قد تعلمت الشئ القليل من التكوين الحقيقى للطبيعة والحيوانات والنبات والطيور والأسماك وتبعًا لذلك فإن من المؤكد أننى حينما أصل إلى سن الثمانين أو حينما أبلغ التسعين. فإنه سيكون فى وسعى عندئذ أن أنفذ إلى سر الأشياء وأتقنها تمامًا.

وأما إذا قدر لى أن أصل إلى سن المائة، فأننى بلا شك سأكون قد بلغت مرحلة من الإعجاز وأما فى سن العاشرة بعد المائة فإن كل ما سوف يخطه قلمى حتى ولو كان

مجرد نقطة صغيرة أو خط قصير. لن يكون إلا مخلوقات حقيقة عامرة بالحياة.. وهذه الكلمات الرائعة التى سجلها قلم الفنان اليابانى فى سن الخامسة والسبعين قد جاءت موقعًا عليها بامضاء الرجل العجوز المصاب بجنون الرسم.

●●●

الشيخوخة وتجربة الموت

يؤكد فريق من صرعى الخوف من الشيخوخة إلى الاعتراف. فيقولون أن كل الشواهد قائمة على أن الصلة وثيقة بين تجربة الشيخوخة وتجربة الموت وهو ذلك الحد الأقصى الذى تصل إليه حينما تسير فى النهاية فى تلك العملية البيولوجية المستمرة والتى يسمونها عملية الشيوخة ويشرع لنا الفيلسوف الألمانى (باكس شلى). هذه الحقيقة فيقول: أن طبيعة حياتنا لابد من التغيير تغيرًا ملموسًا محسوبًا فى كل لحظة فأن ضغط الماضى ليتزايد علينا. بينما تضاءل إمكانيات المستقبل التى ترسو أمامنا. وهذا يشعر الإنسان بأن حريته أخذة فى التناقص يومًا بعد يوم كما يتضاءل شعوره بالقدرة على تغيير مجرى حياته عن طريق توجيه مستقبله أو التأثير عليه.. وحين يسير الإنسان بخطى سريعة نحو الشيخوخة فإنه عندئذ لا يفقد شعوره بالحرية فحسب بل ويفقد أيضًا الحرية نفسها. فإذا ما استمر انحلال الإنسان جاء الموت فوضع حدًا لسلبيات العملية الطبيعية ولكننا لو أمعنا النظر إلى دلالة الموت فى صميم التجربة البشرية لوجدنا أنها مختلفة كل الأختلاف عن فكرة الحد الأقصى للتطور الفردى وليس من الضرورى أن يجىء الموت بمثابة النهاية الطبيعية لدور الشيخوخة بل قد يجئ الموت مبكرًا. فلا يكون قدومه طبيعيًا والحقيقة أن المرء مهدد بالموت فى كل لحظة، وأنه ماثل أمام تلك الأحكام الواقعية إمكانية الفناء ولعل هذا ما عبر عنه أحد الفلاسفة حينما قال : وأن الموت معنى من المعانى ويبقى السؤال.

لماذا إذًا يجزع الشيوخ ولماذا يرفض الأنسان ان يرى مرحلة الشيخوخة؟ لأنه ناقوس الخطو يدق منذرًا بقرب قدوم ساعة الموت.

حقًا أن موت الشيخوخة قد يبدو لنا بمثابة موت مترقب تستعد له ونتهيأ لاستقباله ولكن من المؤكد أنه إذا كان ثمة تجربة فى مثل هذه الحالة. فإنها تجربة الشيخوخة لاتجربة الموت. والشيخوخة كما يقول سارتر قلما ننتظر الموت بالمعنى الدقيق لكلمة الانتظار بل هى تحيا فى الحاضر والحاضر كما تعلم بفلسفة من الانتظارات والمشروعات والأمل وعندما يجىء الأجل المحتوم فيطوى صفحة الرجل المسن فإن هذا الحدث لايسوع لنا القول بأن موته كان امكانية خاصة أو حدثًا باطنًا فى أعماق وجوده.

وهكذا قد يكون فى وسعنا أن نقول أنه ليس ثمة ما يبرر خوفنا من الشيخوخة اللهم إلا أن يكون هذا الخوف مجرد تعبير لاشعورى عن احساسنا الدفين بأننا لم نستطيع أن نحيا حياة خصبة معينة منتجة مثمرة.

الخوف من الموت

رأينا فيما كتبنا سابقًا كيف أن الإنسان يخاف من الفشل لأن الحياة تعنى فى نظرة النجاح وهو يريد أن يحيا وأن يحيا ورأينا أيضا أن الإنسان يخاف من الشيخوخة لأن الحياة تعنى فى نظرة الشباب وهو يريد أن يحيا وأن يحيا شابًا.

الإنسان يخاف الموت ورهبته لأن الحياة تعنى فى نظره ـ الاستمرار فى البقاء وهو يريد أن يحيا وأن يحيا أيضا: والواقع كما لاحظ (أونا يرتو) أن فكرة الموت تقضى مضجع الإنسان وتقلق بالة وتكاد تلاحقة فى حلة وترحالة حتى أن ضميره ليخفق دائمًا بتلك القشعريرة الأليمة التى يسببها له سر الموت، وما قد يجئ بعدة وأنا حين أجد نفسى متطرقًا فى دوامة الحياة مع مايقترن بها من هموم ومشاكل وحينما أجد نفسى منهمكًا فى حديث شوق أو فى حفلة مسلية بأننى لا البث أن اكتشف على حين فجأة. أن الموت يحوم حولى. ويحلق فوق رأسى استغفر الله. لا الموت نفسه. بل شئ أسوأ من الموت. ألا وهو الإحساس بالفناء وهو ذلك القلق الأسمى المسمى الخوف من الموت.

نعم أن الخوف من الموت ليس مجرد خوف عادى بل هو حصر أو قلق يمتزج فى الوقت نفسه بمشاعر الفزع والجزع والخشية والرهبة وإذا كان قلق الحاضر هو ماتسميه

باسم المستقبل وقلق اليوم هو ما تسميه باسم الغد وقلق الغد ما تسميه باسم ما بعد الغد. فإن القلق الاسمى الذى يخيم على الحياة كلها. أنما هو ما تسميه باسم الموت وليس قلق الموت. ومجرد قلق بعيد ينتظرنا فى أواخر الطريق. بل هو قلق دفين يندس فى خبايا الشعور وحتى إننا لنكاد نتذوق طعم الموت فى كل شئ. ومهما حاولنا أن نتناسى واقعة الموت. أو أن نعمد إلى التفاؤل من فكرة الفناء. فأننا لابد أن عاجلاً أو أجلا من أن نجد أنفسنا مهمومين بواقعة الموت محاصرين بوسواس الفناء. وعلى حين أن لكل قلق آخر سواء أكان موضوعه الألم أو المرض أو العمل. أو العلاقات الاجتماعية. أو الروابط العائلية أو غير ذلك. أسبابه المعينة، وأعراضه المحددة وطرقة الخاصة فى العلاج نجد أن القلق من الموت قلق فريد فى نوعه لأنه قلق لاسبب له سوى الوجد بنفسه فهو عرض ميتافيزيقى علاج له وأنما لعنة التنامى والتى تحل بالإنسان منذ ولادته وكأنما قد كتبت عليه أن يموت لمبرر وأية ذلك أن الإنسان يموت لا لأنه يمرض أو يهرم أو يصاب بحادث بل لمجرد أنه يولد أو يعيش والموت حق على كل إنسان. فإن ضرورة الفناء لها معنى من المعانى ماهية الحياة وقد لاتكون هذه الضرورة فى حد ذاتها باعثًا على القلق لأنها ليست ضرورة تجريبية ولكن من المؤكد أن الموت هو مصدر كل ضرورة القلق الطبيعية أو التجريبية.

فالموت هو الذى يخلع على كل هم طابعة المأساوى وهو الذى يمثل عند القلق فى كل ضيق يلم بنا ونحن مثلا حين نجزع تتزايد خفقات القلب أو حين نقلق لاضطراب فى وظائف الكبد أو الأمعاء أو غيرها من الأعضاء فإن جزعنا نفسه هو موضوع همنا أو اهتمامنا بطريقة مباشرة.

والحقيقة التى لا غبار عليها أن «قلق الموت» ليس مجرد قلق يتركز فى موضوع ما. وكأنما هو داء يمكن تشخيصه أو تحديد أعراضه. بل هو قلق لانعرف له موضعًا ولانجد له بعثا ولانستطيع أن تطلق عليه اسمًا أنه قلق لاينصب على موضوع ما ولايتركز حول شئ.

لابد من عملة. بل هو قلق على المستقبل نفسه أو بالأحرى على حديث مقبل ليس للإنسان عليه سلطة. فهل حقًا إننا نخاف الموت كونه مجهولاً؟!

لقد كان بوسويه يقول عن الخائفين: أن الاهتمام قد يدفن أفكارهم عن الموت وقد لايقل شأنًا عن اهتمامهم بدفن موتاهم ولعله كان يعنى بهذه العبارة أن خوف الناس من الموت هو الذى حدا بهم إلى التفكير فى تجاهل الموت، أو العمل على تناسيه وإلى هذا المعنى نفسه ذهب أيضا (بسكال) حين راح يقول: أنه لما كان الناس لم يهتدوا إلى علاج للموت فقد وجدوا أن خير الطرق للتنعم بالسعادة هى ألا يفكر فى هذه الأمور على الاطلاق ولعل هذا أيضا ماعناه (شفوكو) حين كتب يقول: أن ثمة شيئيين لايمكن أن يحدق فيهما المرء الشمس والموت والواقع أن الإنسان يخاف الموت ويخشى الموت ويجزع حتى أن مجرد التفكير فى الموت وقد يأتى المحتضر نفسه وهو على فراشى الموت ويأبى أن يسمع كلمة الموت فأنه لايستطيع أن يعى ذاته إلا باعتباره حيا. وقد كان (شوبنهاور) يقول : أن الحيوان يحيا فى الحقيقة دون أن يعرف الموت ومن ثم فإن الفرد فى داخل النوع الحيوانى يتمتع تمتعًا مباشرًا بكل ما فى النوع من ثبات نظرًا لأنه ليس لديه شعور بذاته إلا باعتباره موجودًا لا نهاية له. وأما لدى الإنسان فقد ظهر معه ظهور العقل بمقتضى ارتباط ضرورى يقين مزعج عن حقيقة الموت والحق أن وعى الإنسان بحقيقة الموت وخوفه من الموت يعتبر عرضًا من أعراض ذلك الموجود البشرى الذى لايرتد بأسره إلى ذلك النوع بل يتميز دائمًا بفردية نوعية خاصة. وحينما قال (هيجل) أن الإنسان هو الحيوان المريض فأنه كان يعنى على الأرجح أنه الحيوان الوحيد الذى يعرف أنه يموت وإن كان لايريد فى الوقت نفسه أن يكون فريسة للنوع بل يريد أن يكون البقاء له باعتباره فردًا وقد سبق لنا نحن أن عبرنا عن خوف الإنسان من الموت يقول سارتر: حينما أفكر فى أننى لامحالة سأموت وأننى لابد أن أموت ولكننى حينما أحاول أن أتصور ماهو الموت. فإننى أجد نفسى عاجزًا تمامًا عن فهم حقيقة تلك الواقعة الأليمة الرهيبة خصوصًا وأننى لا أملك أن أنسب إلى موتى بالذات أى معنى أن الموت فى نظرى هو موت الآخرين. لأن الفناء حينما يطوينى فأننى لن أستطيع عندئذ أن أتحدث عن موتى. ومافى

الموت بين رهبة إنما يجئ من أنه يسلمنى تمامًا إلى الآخرين فأصبح عندئذ موضوعًا يحكم عليه الغير وينسب إليه الناس من المعانى ما يشاؤون والواقع أننى أرى الآخرين يموتون فلا تلبث شخصياتهم أن تستحيل إلى موضوعات وهذا التحول نفسه هو عندى مصدر من مصادر رهبتى من الموت: أجل فإننى الآن أشعر بذاتى وأخلق ذات بذاتى وأبدع لنفس من القيم ما أشاء فإذا ما دهمنى الموت استحالت ذاتى إلى موضوع، وأصبحت بجملتى ملكًا للآخرين.

من هذا نرى أن الخوف من الموت تعبير عن تمسك الإنسان بالحياة وجزعه عن ذلك المستقبل المجهول الذى ينتظرنا جميعًا فى خاتمة من المطاف فنحن نشعر بأن الإمكانية الوحيدة التى تتبقى لنا فى آخر الشوط هى فى صميمها لا إمكانية وهذه النهاية الأليمة التى تشهد فى كل حين إنما هى التى تخلع على وجودنا الزمانى ظلالا مأساوية تجعل لحياتنا نفسها طعم الرماد فالخوف من الموت احساس ضمنى بضرورة الفشل وشعور أكيد بحتمية النهاية الأليمة، وقد يستطيع الإنسان أن يجد تبريرا للشر أو الألم أو المرض أو القلق أو العذاب أو غير ذلك من صنوف الفشل. ولكنه لايستطيع أن يجد سببًا واحدًا لتبرير ذلك الفشل النهائى الأكبر الذى يستوفه الموت ومن هنا فإن الخوف من الموت هو خوف من ذلك المجهول الذى يستطيع فى طرفة عين أن يحيل الكل إلى لا شىء.

هل نخاف الموت كونه يساوى بين البشر:

هل أننا نخاف الموت لمجرد أنه ذلك المجهول الذى يحيل الكل إلى لا شىء فحسب بل نحن نخشاه أيضا لأنه يمثل تلك القوى اللا شخصية التى تحيل الذات إلى مجرد موضوع وأية ذلك أن الموت لايعبأ بالأفراد ولايقيم أدنى تفرقة بين الأشخاص بل هو ينسحب على الجميع بدون تمييز ويضرب الذوات البشرية على اختلاف قيمتها بدون اكتراث ونحن نشعر بأنه ليس فى وسعنا أن نقوم على بعض الاحتياطات لتفادى الموت أو أن نتخذ بعض الإجراءات للتحامى بأنفسنا عن الفناء لأن الموت ليس هو المرض أو العدوى أو الشيخوخة أو غير ذلك كما أن الفناء ليس هو الإهمال أو التهاون أو التعرض للحوادث أو غير ذلك

وعلى حين أن ذاتى بالنسبة إلى هى الكل فى الكل نجد أن الموت لايعبأ ينتقل الذات التى بدونها لايمكن أن يقوم بالقياس إلى أى عالم أى وجود أو أى تاريخ صحيح أن موت الآخر هو بالنسبة إلى مجرد حدث عارض قد لا القاه إلا بضرب من اللامبالاه أو عدم الاكتراث إلا أننى أعلم أن الناس جميعًا يموتون وأن الوفاة ظاهرة اجتماعية كالولادة سواء بسواء ولكن من المؤكد أن موتى الخاص يمثل مأساة ميتافيزيقى لا أستطيع تجاهلها إلا أنها نهاية كل شىء. نهاية شاملة حاسمة كوجودى الشخص نهاية للكون كله ونهاية للعلم أو التاريخ أجل فإن نهاية زمانى الحيوى هى بالنسبة إلى نهاية لكافة الأزمنة وانحدارًا إلى هاوية العدم. هذا هو رأى الفيلسوف الوجودى سارتر لظاهرة الخوف من الموت.

وقد حاول أحد الباحثين فى هذا المجال يصف تلك المأساة الميتافيزيقية فقال: لماذا كتب على أن أموت وحدى يخيل إلى أنه ليس أقصى على نفس المحتضر من أن يشعر أنه يموت وحده، وأن العالم مستمر بعده دون أن يحفل بغيابه وفى كثير أو قليل أليس فى الموت وحده إليمة تزيد من هولة، وتجعل منه واقعة فردية أليمة.. وليس من شك عندنا فى أن الموت مأساة ميتافيزيقية يحياها المرء على المستوى الفردى الصرف ولكن العنصر الدرامى فى هذه المأساة لاينحاز فى الوحدة أو الشعور بالوحدة. بل هو ينحصر فى ذلك الطابع اللاشخصى الذى يتسم به الموت. وأية ذلك أن الموت لايفرق بين ضمير المتكلم وضمير المخاطب وضمير الغائب. بل هو ينزل ضرباته أينما شاء دون أن يكون ثمة معيار يلتزمه فى تفصيل هذا على ذلك. ومهما كان من أمر اهتمامى بذاتى وحرص على استبقاء وجودى. فأننى أعلم أنه لابد للموت من أن يجئ فيهوى إلى قاع العدم. على غير ميعاد ودائمًا وقد يكون المرء شيخًا طاعنًا فى السن ولكنه حين يموت فإنه لايموت إلا فجأة الأوان، والسبب فى ذلك أنه ليس ثمة تأهب للموت أو استعداد له بل لابد لنا من أن نواجه الموت الأعمال الصالحة والخوف من الله لكن اقصى ما بزغ له فى الموت. أنه يعاملنا معاملة الأخيار وأنه يتبع مع الجميع سياسة ديمقراطية تقوم على المساواة المطلقة فالموت لايعرف التمييز بين عباقرة وسوقة أو بين علماء وجهال أو بين شباب وشيوخ أو بين عاملين وخاملين، أو بين أخيار أو أشرار. ونحن نعلم أننا لا نموت إلا مرة واحدة، وأن

تجربة الموت أن كان ثمة تجربة لن تحدث لنا إلا مرة واحدة وأن تجربة الموت لانشعر بها فإن العالم لن يكترث بهذه التجربة الميتافيزيقية الشخصية الفريدة التى سوف نصادفها يوما لحسابنا الخاص أن الناس الذين سيشهدون موكب (جنازتى) لن يلبثوا أن ينقضوا وحركة المرور التى تعطلت بضع دقائق لن تلبث أن تستأنف والحياة ستستمر كما كانت. والناس سوف يخوضون فى مشاغلهم ومصالحهم كأن لم يحدث شئ على الاطلاق والحق أن الجلسة مستمرة والحياة لاتعبأ من يسقط على الطريق وموتى الخاص نفسه ما هو إلا مبرر حدث تافه يتكرر أمثاله آلاف المرات كل يوم دون أن تكون له أى دلالة فى نظر الآخرين وإذن فكيف لا يجزع الإنسان لواقعة الموت وهو يشعر بأنها الحدث الميتافيزيقى بقى الأكبر الذى يسوى بينه وبين الآخرين فى طوايا العدم. الموت إنه الحقيقة التى لابد أن نعمل لها ألف حساب وذلك بتقوى الله.

●●●

هل يمكننا نسيان الموت؟

لايعرف الإنسان عن مصيره النهائى شيئًا فهو مجهول بالنسبة إليه ليس عليه أن يبحث ويتحسب فكرة نفسه فى معرفة كينونة الموت وماذا بعد الموت ويقول أحد علماء النفس: إن خوفنا من الموت ليس إلا صورة من صور خوفنا من الحياة وقال (اسبينوزا) أن آخر ما يفكر فيه الكثيرين هو الموت فإن حكمته ليست تأملا للموت بل تأملا للحياة أليس الموت الذى يخافه الإنسان فى قرارة نفسه نوعًا من العبودية ودعوة لعمل الخير الذى فُرض على بنى الإنسان فالإنسان يتحدث عن مصيره والموت بصورة تلقائية لا إرادية لأن الخوف من مفارقة مباهج الحياة والعدمية المجهولة شره نفسى كامن فى أعماق الإنسان لاسبيل إلى اخفاقه والتهرب منه وكل إنسان يسعى سعيًا حثثيا لمعرفة هذا السر الغامض الذى يشغل بال البشرية جمعاء هو فى الحقيقة أكثر غموضًا ورهبة من الموت نفسه ذلك هو سر المصير البشرى ويقول بعض علماء النفس أن الخوف من الموت يقود الإنسان إلى طرح الأسئلة التالية متى وإلى أين؟ ومعنى ذلك أن فكر الإنسان أكثر ما

يشغله المصير النهائى للحياة البشرية. وليتنا نخاف فعلاً ونعمل له ألف حساب وذلك بتقوى الله.

ما هى فكرة الموت

هى هاجس يومى لا يتحرر منها الإنسان بسهولة إذا لم تعالج بأسلوب موضوعى وعلمى ونفسى ويقوم على أساس فكرى وهو أن يتناسى هذه الفكرة ويسقطها عن هاجسه اليومى الذهنى ومع ذلك يعمل له ألف حساب بالابتعاد عن المعاصى والأخطاء ولكن هل يستطيع الإنسان تحقيق ذلك بسهولة الناس كلهم وفى كل مكان وأنيما حل الإنسان وأرتحل يجد البشر يتحدثون عن الموت فأين المهرب من هذا الهاجس الرهيب المخيف حتى أن بعض الفلاسفة اعتبروا أن مسألة الموت هى المشكلة بالذات نظرا لأن اللاوجود الذى يبدو لنا فى معنى الموت هى الموضوع الفلسفى الوحيد والفلاسفة هؤلاء يؤكدون بأن الحياة لاتحدثنا إلا عن الحياة. ويقول بعضهم: أن الحياة نفسها تحدثنا عن الموت ولامناص لنا من التحدث عن الموت. خاصة فى كل لحظة نشعر فيها بألم نفسى أو بدنى.

مظهر الخوف من الموت

إن الإنسان يجد نفسه مضطرًا فى أغلب الأحيان فى مظهره وباطنه مشيرًا لمشكلة الموت والمصير الإنسانى والمجهول والذى يفكر بالزمانية يرى نفسه مسوقًا للتحدث عن الفناء وحينما يفكر الإنسان فى المظهر باعتباره مزيجًا من الوجود وللاوجود فإنه يفكر فى أعماقه فى الموت ويقول أحد العلماء أن مشكلة الخوف من الموت. بل الموت نفسه هى المشكلة الفلسفية الكبرى فى العالم الإنسانى وهذا مما دعا الفيلسوف الأسبانى أو تامو نوال القول فإن اكتشاف الموت هو الذى ينتقل الشعوب والأفراد إلى مرحلة النفخ العقلى أو البلوغ الروحى، ويعتبر أكثر علماء النفس أن نسيان الموت أو تناسية لايمكن أن يكون بالنسبة إلى الإنسان سوى مجرد خيانة كبرى لذاته الشخصية لأن الموت علينا جميعًا حق ونحن نخاف الموت لأننا لم نعمل حسابه جيدًا.

إن التمسك بمظاهر الحياة والاستمرار فى البقاء وإغراءات الحياة يخال الإنسان نفسه خالدا يتمتع تمتعًا لاحدود له بحياته الصاخبة وهذا التشبث بظواهر الحياة الخلابة.. تخلق عند الإنسان فكرة وهى أن الموت هو عدم تام لكل قيم الإنسان الشخصية هذا ما يؤكده علماء النفس الغربيين ولكن علم النفس الإسلامي له رأي آخر.

●●●

سيكولوجية الخوف من الموت!

يذهب علماء النفس إلى أن قلق الإنسان خلال حياته فى عالم الدنيا يتخذ صورتين مختلفتين صورة الخوف من الحياة وصورة الخوف من الموت والخوف من الحياة كما ذكرنا هو قلق من عدم التقدم والاستقلال الفردى لأننا هنا بازاء قلق يظهر بصفة خاصة عند احتمال حدوث أى نشاط ذاتى للفرد. أو عند سعى إمكانياته الخاصة نحو خلق ابتكارات جديدة أو العمل على ايجاد تغير جديد فى شخصيته أو رغبته فى تكوين علاقات جديدة مع الناس. فالقلق فى كل هذه الحالات مظهر لخوف الإنسان من الانفصال عن علاقاته وأوضاعه السابقة. نتيجة لتحقيقه هذه الإمكانيات. وأما الخوف من الموت على العكس من ذلك فهو الخوف من التأخر وفقدان الفردية وكان الفرد يخشى أن يضيع فى المجموع، أو كأنه يخشى أن يفقد استقلاله الفردى. ومن المعروف أن العالم النفسانى (رانك) يرى فى الولادة مجرد انفصال للطفل عن رحم الأم. لذلك كانت هذه الصدمة الأولى. هى أول مصدر للقلق فى حياة الإنسان لأنها عبارة عن تحطيم للوحدة الأصلية التى كانت تجمع الطفل بأمة. وليست الحياة البشرية باعتقاد رانك سوى صراع بين الأنفصال والاتحاد أو بين الحياة والموت أو بين القلق من النشاط الذاتى المستقل والقلق من الاعتماد على الغير. وبهذا المعنى لايكون. الخوف من الموت سوى مجرد قلق سيكولوجى تستشعره الارادة الفردية الخلاقة التى تسعى نحو التفرد والانفصال فلا يكون الاعتماد على الغير فى نظرها سوى مجرد تهديد بالانتكاس والعودة إلى الاتحاد أو الارتداء إلى الرحم وكان التعرض لخطر فقدان الفردية هو الموت بعينه وعلى حين أن

الخوف من الحياة يتسبب فى وقف الجهد الفردى نجد أن الخوف من الموت هو الذى يحفز الشخص إلى القيام بجهد حيوى.

وأما عالم النفس (أريك فروم) فإنه يقيم تعارضًا بين النزوع نحو الحياة والنزوع نحو الموت ولكن لا على أساس بيولوجى أو غريزى كما فعل (فرويد) مثلا بل على أساس سيكولوجى أو أخلاقى وهو يرى أن النزوع نحو الحياة نزوع ايجابى انتاجى. بناء فى حين أن النزوع نحو الموت سلبى تخريبى ـ هدام ولهذا نراه يقرن النزوع نحو الموت بمعانى الضعف أو العجز أو الكراهية والشر والرذيلة ولكننا نرى العالم (فروم) يحدثنا عن نوعين من الخوف من الموت. نوع سوى يستشعره كل إنسان حينما يتأمل فكرة الموت ونوع شاذ يتخذ طابع وسواس أليم لايكاد يبارح صاحبه وربما كان هذا النوع الأخير وهو ما يطلق عليه (فروم) الخوف اللامعقول من الموت ناتجًا عن إحساس المرء بأنه قد فشل فى الحياة. أو أنه لم يستطع أن يحيا بالقدر الكافى أو أنه قد عجز عن تحقيق امكانياته والافادة عن قواه الانتاجية.

وليس من شك أننا جميعًا نرى فى الموت واقعة اليمة لاتحتمل ولكن شعور المرء بأنه سيموت دون أن يكون قد استطاع أن يعيش بحق شعور مرير لايعادل أى شعور آخر: فالخوف المرضى أو اللاعقلى من الموت. إنما هو فى الحقيقة تعبير عن شعور بالأثم أو الذنب.

●●●

الدلالة الميتافيزيقية للخوف من الموت

يذهب فريق من علماء النفسى إلى أن الإنسان يخاف الموت لأنه لايدرى ما الذى ينتظره بعد الموت. أو لأنه يخشى أن يكون الموت هو التجربة التى لن يكون بعدها إلا حساب عسير ونحن نعلم أن الجسد نفسه يرتعد ويرتجف لمجرد التفكير فى تلك النهاية التى قد تمحوه وتقضى عليه. ولكن النفس أيضا تجزع من الموت وترهبه لأنها تعرف أن

الموت حق ولا يقضى على موضوع رغبتها فحسب. بل هو يقضى أيضًا على الرغبة نفسها، أو هو يقضى على الذات الراغبة ولو لم يكن الإنسان هو الحيوان الوحيد الذى يخاف الموت. لما اخترع البشر عبادة الموتى وطقوس الدفن وشتى الاحتمالات الجنائزية ولعل هذا ما عبر عنه (أوناموتو) حيث قال: إن الإنسان هو الحيوان الوحيد الذى يختزن موتاه! ولكن يأبى الإنسان إلا أن يحتفظ بموتاه ويعمل على صيانتهم - أنه بذلك يعمل على مافى وسعه لكى يتهرب من شعوره الخاص بالفداء أو العدم المطلق والواقع أنه ليس اقسى على نفس الإنسان من أن يشعر بأن الفناء سينحسب عليه فلا تبقى منه سوى جيفة عفنة تنهشها الديدان ولم تظهر لدى البشر فكرة الخلود لا لأنهم لم يستطيعوا أن يرتضوا لأنفسهم مثل هذا المصير الدرامى الأليم فنحن نخاف الموت لأننا لا نريد أن يكون كل ما فى الموت موتا. أو لأننا لا نريد للعدم أن يكون هو نهاية مصيرنا. البشرى وهذا ماحدا ببعض العلماء الوجوديين إلى القول بأن فى الخوف من الموت دليلاً على الخلود لأن ثمة مبدأ وجوديًا لايقبل العدم فى أعماق تلك النفس البشرية التى ترفض الموت وكأنها تشعر فى قراره ذاتها بأنها تنطوى على حقيقة لايجوز عليها الفناء التام أو اللاوجود المرضى.

ونحن نرى الناس يموتون كل يوم. ولكن واقعة الموت تبدو لنا فى كل مرة واقعة مذهلة لانكاد نصدقها وكأننا لانستطيع مطلقًا وقلبنا وإحساسنا بالقيم ونحن نشهد الفناء ينشب أظافره الحادة فى كل شئ ولكننا مع ذلك لانكاد نتصور أن يكون فى وجودنا غد أخير لا يعقبه بعد غدا! وقد يكون تمسكنا بالحياة مسئولا إلى حد ما عن هذا التكذيب الميتافيزيقى المستمر لواقعة الموت. ولكن من المحتمل أيضًا أن يكون تأصل السر الأونطولوجى فى أعماق وجودنا البشرى عاملاً أساسيًا فى رفضنا العنيد لمبدأ العدم ومعنى هذا إنناقلما نقتصر على النظر إلى الموت باعتباره واقعة نهائية أو حقيقة مطلقة بل نحن ننشد من وراء عبادة الله وعمل الخير. والإيمان بالقيامة أو النشور. أو الاعتقاد بالله الحى الذى لايموت تقرير حقنا فى الخلود وتأكيد رفضا لواقعة الفناء ولعل هذا مادلنا التعبير عنه فى تأملاتنا ولا نشك مطلقا فى خلود العاقل على الرغم من أبدية

المعقول حتى نجد أفكارنا نفسها مدفوعة إلى تقرير حقنا فى البقاء باعتباره مصدر تلك المعرفة التى لايجور عليها التغير.

والواقع أن العقل العقلى هو فعل لا زمانى، وكل ما هو حق لابد من أن يكون ذا طابع كلى أبدى. التفكر ضربًا من التعارض الجوهرى وهذا هو السبب فى أننا كثيرا ما ننظر إلى موتنا على أنه غير واقعى أولا واقعى وكأن الفناء أمر عارض لايدخل فى صميم طبيعتنا العقلية الخالدة. صحيح أن الخوف من الموت قد يعنى أننا لسنا على ثقة يقينية من حقيقة الحياة الأبدية لأن كل من عليها فان ولكنه دليل حتمى على أن اللاوجود هو بالنسبة إلى الذات الإنسانية أمر لا سبيل إلى تصوره أن لم يكن شيئًا لامعنى له على الاطلاق.

●●●

نعرف أننا سنموت ونجهل متى سنموت

يقول الفيلسوف العظيم (بسكال): إن كل ما أعرف هو أنه لابد لى من أن أموت عما قريب ولكننى لا أجهل شيئًا قدر ما أجهل هذا الموت الذى ليس لى عليه من سلطان وقد يتحدث الإنسان عن الموت أو قد يحاول أن يصف تجربة يطلق عليها اسم تجربة الموت ولكنه عندئذ إنما يتحدث عن الحياة. كما أن التجربة التى يصفها وفى هذه الحالة لايمكن أن تكون إلا شكلاً من أشكال التجارب الحية أوالخبرات المعاشة وحتى حين يتحدث الإنسان عن ساعة الموت باعتبارها لحظة التحرر. فإنه عندئذ لايصف ساعة الموت نفسها لأن هذه اللحظة مستفرقة بتماميها فى ديموجة الحياة المستمرة مدمجة بأسره فى صيرورة الزمان الحى وأية ذلك أن هذه اللحظة تتأجل باستمرار من ساعة إلى أخرى ومن يوم إلى آخر. دون أن تكون بحاضرة فى أى أن من الأنات. دون أن يكون فى وسع الفكر البشرى الحى أن يجد لها أى تحديد زمانى ومع ذلك فإنه لابد للموجود المفكر من أن يموت. وذلك عاجلاً أو آجلاً والموت حقيقة يقينية معروفة من حيث وهو واقعة. ولكنه حدث عارض مجهول من حيث هو واقعة تاريخية ومعنى هذا أننى أعرف

بالضرورى أننى سأموت. ولكنى لا أعرف مطلقًا متى سيكون ذلك وبين اليقين الموجود لدى عن الموت وعدم اليقين الموجود لدى من لحظة حدوثه أو كما يقول (اللاهويتون) تنزلق مشكلة الموت بأسرها فى صميم وجدوى فتصبح مشكلة المشاكل بالنسبة إلى ذلك الموجود البشرى الذى يعرف الآن ويجهل المتى.

غير أن الموجود البشرى الذى يجهل المتى. وقد يحاول بكافة الطرق أن يجعل هذا الجهد نفسه ينسحب على الآن. وبالتالى فقد نراه يحاول تجاهل تلك الواقعة التى لايعرف لها كيفا. ولامتى ولا أين وكيف يكترث الإنسان بحدث مجهول لايعرف له موعدًا. ولا يتسم فى نظره بأى طابع محدد، صحيح أن الإنسان يتلقى الكثير من المخاطر وصحيح أيضًا أن كل تهديد قد يحمل معنى خطر الموت. ولكنه بمجرد ماينجو من المخاطر والتهديدات فإنه سرعان ما ينتقل من خطر الموت إلى وقف التنفيذ أنه يصبح عندئذ اشبه ما يكون بذلك المقاتل العجوز الذى حالفه الحظ على الدوام. فكانت الرصاصات تنطلق من حولة دون أن تصيبه وكانت الأخطار تحدق به من كل جانب دون أن تدهمه. حتى لقد انتهى به الأمر إلى الاعتقاد وبأنه قلعة دجينية لن يمسها الأذى وقد يجئ الأمل الكاذب فيوقع فى ظن المرء أنه ليس ثمة ضرورة تفرض عليه الموت. أو أنه ليس ما يمنع على الأقل فى الوقت الحاضر من أن يظل على قيد لم ينسه الموت حتى الآن فما الذى ينفع من أن يغفل عنه إلى الأبد أو على الأقل إلى حين فإذا ما جاءت التجربة لتذكره بأن الموت حق على كل البشر كان جوابه أن ذلك لن يكون هنا والآن بل قد يحدث فيما بعد أو فى مستقبل بعيد وهو على كل حال تأجل إلى أجل غيرمسمى. صحيح أننى سأموت بصفة عامة ولكننى لن أموت الآن وبصفة خاصة. ولا يعلم متى إلا الخالق القهار وفى هذا الموعد المحدد ولايمكن مثل هذه الواقعة العامة غير المحددة أن تكون شيئًا هامًا ذا بال فى صميم وجودى الحاضر فمسى أن أصرف النظر عنها. لكنى اتجه بكل اهتمامى نحو مشاغل الحياة الواقعية الهامة إلا فماذا عسى أن يكون ذلك الحدث الذى ليس له تاريخ أو تلك الواقعة العامة التى ليس لها زمان ولا مكان أليس من الأفضل لى أن أتجاهلها على طريقة (بسكال. أو شلر. أورسل) أو غيرهم من العلماء

والكبار الذين عالجوا أمثال هذا الموضوع الشائك أليس من واجبى أن أقول: أن الموت غير يقينى وهو حق كما أن الساعة أيضا غير يقينية وإنما آتية لاريب فيها وإذن فلا يحق لنا أن نطرد من قولنا وعقولنا كل خوف من الموت مادام الموت واقعة مجهولة عامة لا محددة. ومادمنا لانجد فى حياتنا العادية المليئة أى موضع لتلك الفجوة الفارغة التى يسمونها الموت؟ وإذا أردت أن تعرف الحقيقة اقترب من الله ستعرف عندها الحقيقة.

●●●

حب الحياة أقوى من الخوف من الموت

يذهب بعض الفلاسفة إلى أن الإنسان بما يتمتع به من قوى فعالة ذاتية يعلم علم اليقين أن الموت معانق للحياة وأن النبضات الأول لقلب الوليد هى فى فى الوقت ذاته خطوته الأول على طريق العدم وأن الحياة نفسها موت مستمر لأن الإنسان لايكف فى كل ظلمة من ظلماته عن الخوف من الموت، ولكنه رغم ذلك لايملك سوى المضى فى حياته اليومية ومشاغله العادية وكأن ليس ثمة صوت ينتظره فى نهاية المطاف.

ومن الواضح أن الإنسان لايكف فى حياته عن أخطار الموت وكأنه لا يملك أن يعيش إلا إذا تصور أنه يعيش أبدًا. أو إذا تخيل أن حياته مستمرة إلى مالا نهاية أو إذا توهم أن وجوده فى عالم الكون لا نهاية له وهو تفكير خاطئ غير صحيح ومعنى هذا أن مخاطرة الحياة ربما تجئ فتطيح بالخوف من الموت على شرطان أن يعرف الإنسان كيف يركز الوجود فى الحاضر وكيف ينظر إلى الزمانية على أنها طريقتنا الخاصة فى الحياة. فاعمل لدنياك كأنك تعيش أبدًا واعمل لآخرتك كأنك ستموت غدًا.

حقًا إن الحياة يعلم أن النشوة عابرة والسعادة زائلة والجمال قصير الأحد وأن الإنسان مفطور بعباده والتى يراه مرتين ومع ذلك فإنه متمسك بشىء قدر تمسكه بتلك الحياة القصيرة الفانية باعتبارها مصدركل القيم والإنسان يختبر كل يوم ما فى الحياة وهن وضعف وانحلال وشيخوخة وفناء. ولكنه مع ذلك لايملك سوى أن يجبر عن إيمانه الحياة فى شتى أفعاله وتوازعة وعواطفة. حتى خوفه من الموت أليس الخوف من الموت هو مجرد تثبيت بتلك القيمة المطلقة التى هى الحياة. حياة الإنسان الفانية الضعيفة التى هى عنده كل شىء.

يذهب علمـاء النفس إلى أن القلق قـد يزداد حـدة وإيلامًـا حـتى يصل إلى الخـوف والرعب والفزع وهذا الشكل من أشكال القلق قد يكون مـرتبطًا بالتعبيرات الفسيولوجية الموزعة أو العامة التى تسبقنا كمحاولة أخيرة للخلاص من التوتر.

ويرى بعض المهتمين بالدراسات النفسية أنه لايمكن إدراك القلق كشىء منفصل عن تنظيم الذات فبالإضافة إلى ما يطرأ من تغيرات على ضبط الذات. هناك دائمًا درجة مامن الضعف فى حدود الذات ذلك أن الناحية اللاموضوعية لحالة القلق قد تعكس عجز الكاتب عن التمييز بين الذات والموضوع وأن لهذا السبب وليس فقط لأن الموضوع قد لا يكون شعوريًا.

يشعر الفرد بأنه مقلق بعالم التهديد ولايستطيع فيه التمييز بين الخطر من الأمان وبين الصحيح وغير الصحيح أو بين الواقع وغير الواقع ويلازم ذلك اختلال فى حدود الذات تقييد مماثل فى النظرة إلى الزمن، وإن إلحاح الحاضر يكون عظيمًا لدرجة أن المستقبل والماضى يصبحان أقل أهمية فى توجيه السلوك ويكون التفكير منصبا على الأحداث القادمة وفى حالة القلق الطليق تكون هذه الأحداث خطرة ومباشرة ولا نهائية وهذه هى طبيعة التوجس والخوف.

ويرى فـريق من علمـاء النفس أنه يجب أن يتم دراسة القلق ومدى عـلاقته بالخوف بوسائل نفسية تصنف وفقًا للمستويات المختلفة وطبقا لتنظيم أو قوة الأنا.. وفى اطار هذه الأسس يمكن تقدير القلق وعلاقته بالخوف تقديرًا كميا. وعلى هذا فإن مقاييس الآراء أو السلوك الكلى الظاهرى فى عمل محدد والاستجابات للاختيارات الموضوعية والوظائف النفسية مثل الإدراك واتخاذ القرارات والذاكرة وغيرها والاستجابات الفسيولوجية فى كل من الجهاز التنفسى والجهاز العضلى والتى تدل على استجابة القلق والخوف والاستعداد لهما. مقاييس الوظائف السيوكيماوية. كل هذه النواحى تقيس بشكل ما المظاهر المختلفة للقلق والخوف ولاتقيس القلق والخوف ذاتها. فهو يعتبر تكوينًا فرضيًا تظهر مفاتيحه أكثر مما تتضح مواصفاته.

الخوف والتهديد

من المفهوم لدى علماء النفس أن موضوع التهديد أو الضغوط يمثل قيمة حيوية للكائن الحى. أى أن الخوف ليس بالأمر السهل فإذا شعر الفرد بأن حياته أو صحته أو سمعته أو حريته فى الوصول إلى أهدافه الحيوية مهددة أو معاقة فإنه يستجيب لقلق وخوف إلى هذه المواقف.

ومن بين القيم التى تتعرض للتهديد يبرز تقديرات الذات كقيمة ذات دلالة كبيرة ونعنى بتقدير الذات إحساس الفرد بكفايته وقدرته بالنسبة للبيئة المحيطة به. والهدف من معظم نشاطاتنا اليومية العادية ومن الواقع وراء كثير من الآليات التوافقية هو تأكيد تقرير الذات أو الدفاع عن هذا التقدير ومن ثم يبدو ومن الطبيعى اعتبار التهديدات الموجهة إلى تقدير الذات موضوعًا له أكثر أهمية خاصة استثارة الخوف.

ويمكننا أن نميز بين مثيرين لهما أهميتهما ونحن فى صدد الحديث عن موضوع التهديد وعلاقته بالخوف التهديد الأول أن كثيرًا من التباين قد يحدث أثناء تعرض الفرد إلى ظروف مختلفة تثير الخوف أو تعرض أفراد مختلفين لموقف واحد ومصدرهذا التباين هو مدى تعرف الفرد على القيمة موضوع التهديد فليس من الواضح دائمًا أمام الفرد أن موضوع التهديد هو تقدير الذات أو حياته أو صحته.

والثانى أنه قد يحدث الأحلال كثيرًا للقيمة المعرفة للتهديد المميزة للخوف ومثال ذلك مايحدث فى حالة الأباء المفرطين فى حماية أبنائهم لايعاد الخوف عن أنفسهم أو خفضه عن طريق إدراك أن أبنائهم وليس تقدير ذواتهم هو الواقع تحت التهديد.

●●●

مصادر التهديد المثيرة للخوف

يأخذ بأيدينا تحديد موضوع التهديد على معرفة طبيعة حالة الخوف التى يتعرض لها الفرد وهو ما يزيد معلوماتنا فى هذا الاتجاه الوصول إلى الصفات التى تمييز مصادر

التهديد وبذلك نتمكن من تحديد موقع الخوف فى كلة تهديد. وهناك ثلاث عناصر هامة بالنسبة لمصادر التهديد وهى:

١ ـ التعرف على مصدر التهديد.

٢ ـ امكانية إدراك مصدر التهديد.

٣ ـ الأحلال الذى قد يتعرض له هذا المصدر.

أولا: التعرف على مصدر التهديد:

تختلف مصادر التهديد من حيث إمكانية تحديدها والتعرف عليها. ونظرًا لما قد يكون هناك من تباين واضح فى درجة تحديد مصدر التهديد.

فإنه لايمكن الاعتماد عليه كمعيار مميز لنوع الخوف. ويمكن تعريف المصدر الذى يمكن تحديده بأنه أوضح سببًا. أما المصدر الذى لا يمكن تحديده بأنه واضح نسبيا. أما المصدر الذى لايمكن التعرف عليه فإنه يميل لأن يكون غامضًا وغير واضح. ومصادر التهديد التى لا يمكن التعرف عليها أبعد من حيث استشارتها للخوف. فالخوف الناتج عنها يكون عنيفًا كما أنها تؤدى إلى سلوك هروبى كذلك أن ما لا يمكن تحديده لايمكن تجنبه ولايمكن التوصل إلى استجابة تساعد على خفضة. وكل ما يستطيع الفرد القيام به هو وضع نفسه فى حالة عامة من الهدوء وتعبئة القوى ليقوم بمواجهة الموقف السخيف إذا حدث وظهر على مسرح الأحداث.

●●●

وهل هناك إمكانية إدراك مصدر التهديد

يذهب علماء النفس إلى أن قدرة الفرد على إدراك مصدر التهديد الذى يواجهه عامل هام فى خبرته الانفعالية ولقد اهتمت الدراسات فى ميدان علم النفس المرض ابتداء من نظرية (فرويد) الأولى فى الخوف وانتهاء بمفاهيم (مورد) بأهمية دور الكبت فيما يتعلق بإدراك مصدر التهديد فقد اعتقد فرويد أن الخوف عملة متداولة تستبدل بجميع الحالات الوجدانية أو يمكن أن تستبدل بها حينما يتعرض مضمونها المعرفى للكبت. أى

أن الخوف هو النتيجة العامة للكبت الانفعالى وبخاصة الجنسى. وعدل فرويد من موقفه هذا فيما بعد ليحمل الكبت نتيجة للخوف وسببا له . ففى نظريته الثانية اعتقد أن النوازع العدوانية والليبيرية الجنسية التى تعرض الفرد للخطر تؤدى إلى استثارة الخوف وأن الخوف يستخدم لكبت تلك النوازع الخطرة.

وقد قبل كل من (هورتلى وسوليفان) تعديل فرويد لدور الكبت فى الخوف فكل منهما أعتبر الكبت وسيلة لحماية الذات من الخوف وذلك بأبعاد مصدر الخوف وحيدًا عن مجال الشعور ومن ثم إذا كان النبذ الأبوى أو العدوان ضد الأبناء يؤديان إلى استثارة الخوف فى الطفل فأنه يميل إلى أبعاد هذه الظواهر التى لايمكن الاعتراف بها من دائرة الشعور إلى اللاشعور. والكبت تحت هذه الظروف بشكل دفاء غير توافقى ضد الخوف حيلة أساسية مؤدية إلى ظهوره. إذ أنه لايمكن الفرد من معالجة موقف التهديد بشكل بناء ذلك أن مدلولات التهديد غير قابلة للدراسة الصريحة النفسية رغم وجود الكبت إلا أن الخوف يظل قائمًا.

ولذلك فإن الحيل الدفاعية اللاشعورية ذات الطبيعية النفسية الجسمية غالبًا تأخذ فى الظهور وتفسر هذه الحقيقة العلاقة العكسية التى تأخذ وإنما بين درجة الخوف الشعورى وظهور الأعراض البنفسجية بالاضافة إلى ذلك يميل الكبت إلى أن يصبح حيلة لاشعورية مألوفة تقسم دون تمييز على كثير من المواقف. مما يؤدى إلى خلق شخصية ذات طبيعية يغلب على أساليب توافقها الكف وتصبح بذلك مجردة من السلوك التلقائى الفعال.

ورغم أن العالم النفسى (مورر) رفض نظرية فرويد الأولى فإن الكبت الجنسى هو سبب الخوف لأن كثيرا من الأشخاص الذين يعانون من الخوف. لايوجد لديهم أى نوع من أنواع الكبت الجنسى فإنه أعاد إلى الوجود ذلك الجزء المهمل من نظرية فرويد الأولى التى تعتبر الكبت الحيلة الأساسية المسببة للخوف، وهناك أمور من الدوافع الأخلاقية غير المقبولة والتى تحالف المجتمع والتى ينتج عنها إحساس المرء بالذنب والخوف بدلا

من الاعتراف بنتائج سوء سلوكه. وكنتيجة لكبتها يتحولان إلى الخوف وكنوع من العقاب الغامض للفرد ومحاولته انكار احساسه الذنب والخوف من العقاب فإن هذين المؤثرين يتخذان أكثر أشكال الخوف تهديدًا أو تأثيرًا ويحاولان العودة إلى الجزء الواعى فى إطار تنظيم الشخصية الذى أبعد عنه.

●●●

حيلة الأحلال فى مصدر التهديد وعلاقته بالخوف

يؤكد فريق من علماء النفس أن حيلة الأحوال فى مصدر التهديد هى من العوامل الهامة التى ترتبط بمصدر التهديد لصلة الأحلال الوثيقة بالتهديد فإذا كان الفرد الذى يمر بخبرة الخوف مدركًا لمصدر والتهديد العقل أم أنه يسقط إدراكه لمثير الخوف على سبب لا يرتبط بالمصدر الأصلى وللأحلال قيمة توافقية محددة ذات طبيعة خافضة للخوف، بل أنه قد ينجح فى محو مسببة إذ أن الاحلال يمكن الفرد من إنكار المصدر الأساسى للتهديد وإحلال شىء آخر محله أقل رهبة وأسهل معالجة ولذلك فإن الأحلال دائمًا مايكون فى اتجاه التجديد والوضوح والتعرف مما يساعد على تجنب الخوف والتغلب عليه أو معالجته بشكل عملى مجدى وفعال. والمخاوف الشاذة التى تعتبر نوعًا من أنواع الخوف تحدث فى إحلال موضوع محدد يسهل التعرف عليه محل مصدر التهديد الغامض.

●●●

نار التهديد اللاهبة وعلاقتها بالخوف

عندما نكون استجابة الخوف مناسبة بشكل موضوعى لدرجة الخطر ومصاحبة للتهديد يكون لدينا من الأسباب مايدفعنا نعتقد أننا أمام خوف عادى. والمواقف التى يصدر عنها هذا الشكل من أشكال الخوف شائعة تمامًا فى خبرة أى فرد لأن الحياة مليئة بالمشكلات والطوارئ غير المتوقعة والاستجابة للخوف من هذه المواقف هو سلوك

عادى تمامًا. وله وظيفة توافقية مفيدة إذ أنه ينبه الإنسان للخطر ويعبئ قدراته الدفاعية، وهذا الخوف فى مفهوم علماء النفس ذو طبيعية وقتية ذلك أنه يمكن التخلص منه بإزالة الموقف المثير.

وعقب صدمة المواجهة الأول يتمالك الإنسان نفسه ويتجنب الرعب ويبدأ فى مكافحة مصدر التهديد بشكل بناء وعمل التهديدات الموضوعية لتقدير الذات والتى تصل فى حجمها إلى حد الثأر اللاهية التى تنذر بوقوع الكارثة التى تسبب خوفًا هائلاً أقرب إلى الرعب الذى قد لايتناسب مع المخاطر الموجودة فعلا ومع ذلك فإن هذا الشكل من أشكال الخوف يمكن اعتباره حالة خوف عادية أيضًا وتحدث نفس النتيجة إذا كانت قدرة الفرد أضعف من أن تمكنه من معالجة مخاطر البيئة السهلة نسبيًا ويصوره لنا (جولد ستين) فى هذا الموقف فى بعض الحالات حين يستجيب البعض فى رعب وخوف عند مواجهتهم ببعض المشكلات البسيطة ويقومون بإصدار استجابات نعطية تتضمن الجمود وتشبه كثيرًا تلك التى تصدر من البعض باحتباس الكلام.

ولما كان التمييز بين الخوف العادى والخوف العصابى يتوقف أساسًا على تناسب الاستجابة فإنه يثبته فى وجود الخوف العصابى فى جميع الحالات التى تكون فيها الأعراض من الحدة بحيث تؤدى إلى الرعب الدائم العنيف أو الشلل أو عدم تنظيم السلوك. وإذا أدت الدراسة النفسية للفرد إلى عدم العثور على سبب موضوعى للتهديد يفسر شدة العرض عندها يتولد الشك فى هذه الحالة فى وجود مصادر ذاتية للخوف.

●●●

مواجهة التهديد والقابلية الذاتية

إذا لاحظنا بدقة الحالات التى تظهر فيها هذه الدرجة العظيمة من الخوف مع عدم وجود ما يبدو أنه تهديد خارجى كاف. فإننا بذلك نعبر الحدود إلى الخوف العصابى وبمعنى آخر إلى الخوف كسمة وإذا عدنا إلى مفهوم علماء النفس من أن الخوف كاستجابة لتهديدات خطيرة لتكامل الإنسان وبقائه فإنه لابد لنا أن نبحث عن مثير ذى

طبيعية ذاتية وفى هذه الحالة نجد أن تقدير الفرد لذاته قد تعطل إلى درجة لا يثق فيها فى قدرته على القضاء على المشكلات التى تقف فى سبيل توافقة. وهنا كذلك تصبح درجة الخوف متناسبة مع التهديد رغم الضألة النسبية للمثيرات البيئية التى تدرك كسب مباشر للخوف.

وعلى العكس من الخوف العادى الذى يتناسب فيه الموقف المثير للخوف مع الاستجابة. فإن الموقف المثير فى حالة الخوف العصابى هو إحباط تقدير الذات مما يجعل الفرد يشعر بعدم كفايته للقضاء على مشكلته التوافقية ومن ثم يخشى من الأثر المدمر على ذاته ونظرًا لأن مصدر التهديد الأساسى داخلى وغير مدرك فليس من الغريب أن يعطى الخوف انطباعًا بأنه خوف هائم طليق.

إن هذا الإحساس بالتصور شبية جدًا بالشعور بالنقص الذى يمثل اتجاهًا ذاتيًا أو وضع الذات موضع أقل من واقعها وبغض النظر عن القدرات الموضوعية الفعلية ولا يوضح لنا (أدلر) بشكل كاف السبب الذى يجعل الفرد يعتبر نفسه أقل وأضعف مما هو فعلا على أنه من الظاهر أن الفرد يكتسب هذا الاحساس من تقييم زائد يقوم وهو طفل أثناء حالة الاعتماد البيلوجى أو نتيجة لنقص عضوى فيه. أو نتيجة لوجودة فى جماعة اجتماعية ذات مركز أدنى ونظرًا. فإنه ينمى اتجاهًا ذاتيًا عامًا بالنقص تجاه كفايته ويؤدى الشعور بالنقص قد رأى (أدلر) إلى إحكام جمود الإنسان نحو يقينه للحصول على الأمن عن طريق تحقيق المكانة. وإذا لم تنجح هذه الجهود التعويضية ينشأ الشعور الثانوى بالنقص. ومن المهم هنا أن نذكر أن أدلر لم يتخفف الخطوة التالية للربط بين تقدير الذات المعطل والخوف إذا ربط بين الشعور بالنقص فى رأى (أدلر) إلى قيام جهود تعويضية للحصول على الأمن عن طريق تحقيق المكانة وإذا لم تنجح هذه الجهود التعويضية ينشأ الشعور القوى بالنقص.

ومن المهم هنا أن نذكر أن (أدلر) لم يتخذ الخطوة التالية للربط بين تقدير الذات المعطل والخوف إذا ربط بين الشعور بالنقص والعصاب لا الخوف نتيجة للجهود

التعويضية المفرطة والمتعارضة والمتباينة كما أن أدلر أخطأ فى التشغيل بأن الأطفال يدركون عجزهم كدليل على ضعفهم فى حين أنهم فى الواقع يشعرون أنهم قادرون بآرائهم على كل أمر ويرتكب (أدلر) خطأ آخر بالنسبة لمرحلة الطفولة إذا يعتبر اعتماد الطفل على أبويه كمصدر للشعور بالنقص لا كمصدر للكفاية والأمن الداخلى. فالاعتماد على الأبوين لا يؤدى الإحساس بالدونية إلا فى حالة الأطفال الذين يضعون إحساسهم بالانتماء إلى الأبوين ويفرق (رولوماى) بين الأسباب المباشرة والأسباب الفعلية للخوف إذ يذكر أن الأسباب المباشرة. مهما كانت عديمة الأهمية من وجهة النظر الموضوعية فهى دائمًا ذات صلة ذاتية منطقية بالصراع الداخلى فى الفرد. أى أن الأسباب المباشرة لها دلالتها بالنسبة للخوف لأنها هى لاغيرها ـ التى تستثير الصراع العصابى.

ويلاحظ أن تفريق ما بين الأسباب المباشرة والأسباب الفعلية يتضمن أنهما مرتبطان ارتباطا منطقيًا. ولا شك أن أحد الشروط الأساسية لحدوث الخوف هو وجود صراع نفسى داخلى فالصراع يزيد من حدة الخوف ويؤدى إلى ظهور أعراضه. ولابد لنا من أن نتساءل كيف يمكننا أن نعلل قدرة موقف توافقى بسيط على أحداث الخوف لايتناسب فى شدته مع الموقف فى حين يفشل موقف آخر مناظر له تمامًا من حيث قوته التهديدية على أحداث أى أثر للخوف لعل أوضح تفسير لذلك أن تقدير الفرد لذاته يتوقف على مقدار ماحققه من انجازات وهذه الانجازات تختلف من فرد لآخر. فلو أن موقفا سيعطى دلالته فى مجال مايعتبره الفرد الذى لديه استعداد للخوف مصدرًا من مصادر تدعم مكانته. فإن هذا الموقف يعتبر مثيرًا حتى يصبح تهديدًا إذا تزعزع. ويتمنى الشخص المهيأ للخوف استجابة لها تأثيرًا لهذا المثير بحيث يصبح حساسًا بشكل غير عادى إلى أقل ايحاء بوجوده مما يجعله يميل إلى الاستجابة بشكل عنيف كلما ظهر أقل أشارة تهديد ترتبط بهذا المثير.

ومن الممكن أن يتحدد الخوف العادى والخوف العصابى فى موقف واحد. ذلك أن الشخص الذى لديه سمة الخوف ليس محصنًا ضد مصادر التهديد الموضوعية فمثل هذه التهديدات تستثير التعبيرات أكثر حدة فى الرعب وعدم التنظيم فى التهديدات التى

ليس لها أساس موضوعى ولكن قد يختلط الأمر على الملاحظ العارض فى هذا الموقف لما يبدو فيه من وجود تبرير موضوعى لدرجة الخوف المعبر عنها. ولذلك فإن التشخيص الدقيق لحالة الخوف يجب ألا يكون قائمًا على ملاحظات محددة بمواقف الأزمة. فقط والواقع أن أى تفسير للخوف لابد أن يكون قائمًا على الحذر الشديد فكثير من الأفراد ذوى الخوف العصابى قد تعلموا من خلال التجربة المرة أنه فى غير صالحهم إجتماعيًا واقتصاديًا افتضاح حالتهم لزملائهم ومن ثم يكونون عدد من الحيل الدفاعية التى تهدف إلى تجنب الحاجة إلى الاستجابة علنا إلى التهديدات القوية.

وفى حالة استحالة ذلك فإن لهم وسائل أخرى تمرسوا عليها لاخفاء الخوف والرعب الذى يتملكهم. ولذلك فإن كثيرًا من الأشخاص ذوى الخوف العصابى الماهرين فى تجنيب المواقف المتفجرة وفى ضبط التعبيرات الظاهرية للخوف والذين خدمتهم الظروف بوضعهم فى بنيات تساعدهم بحكم طبيعتها على حمايتهم من مواقف الخوف مثل هؤلاء الأشخاص يقلقون من اكتشاف أمرهم نهائيًا. بل إنهم كثيرًا ما يكتسبون سمعة فى أنهم أمنون فى شخصيتهم فى تنظيمها من متغير الخوف.

●●●

الخوف والميزات التعبيرية

بمقدورنا أن نصف الخوف من حيث الميزات التعبيرية له وذلك إلى جانب المميزات المختلفة التى يتصنف بها مصدر وموضوع التهديد والتى سبق التحدث عنها.

ويتصف الخوف من الناحية الذاتية بأنه إدراك حاد بالخطر وإحساس منتشر بالرعب والتوجس والقدر المحتوم. وشعور بالتوتر بعكس الاقتراب من العتبة الفارقة لاستجابات الخوف وإدراك للجوانب اللا ارادية للاستجابات للخوف. والمظاهر اللاارادية للخوف مثل زيادة سرعة النبض وارتفاع ضغط الدم وغيرها مما سبق الإشارة إليه ولا نرى ضرورة لاعادته.

وما يلفت نظرنا الآن هو ذكر العلاقة بين الخوف وشدة الأعراض الجسمية فمن الظواهر الأكلينيكية بالنسبة للخوف أن المرضى ليسوا فقط غير شاعرين بمصدر وموضوع التهديد المثير للخوف بل إنهم لايقدرون أن الأعراض الجسمية والنفسية ترتبط بالخوف ذلك أن بعض الأشخاص يستطيعون كبت كل أو معظم الجوانب الذاتية لاستجابة الخوف. والبعض الآخر ممن هم أقل نجاحًا فى ذلك يصلون إلى نفس الغرض بفشلهم فى التعرف على الظواهر الذاتية كدليل على الخوف وكل ما يشكون منه هو إحساسًا غامضًا بالتوتر.

ويرى فريق علماء النفس أن المريض الذى يعانى من أعراض حسيمة فى ضياع كامل بالنسبة لفهم أسباب أعراضه الجسيمة فهو مقتنع تمامًا بأن تلك الأعراض ليست إلا نتيجة لمرض عضوى. والقدرة على السماح بقدر كبيرمن أثر الخوف بالظهور ومعالجته فى النجاح سواء عن طريق التسليم به معايشتة أو ايجاد بيئة تساعد على تجنبه أو خفض مستوى الطموح بشكل بناء وزيادة تقديم الذات الداخلى. كل هذه الوسائل هامة فى التغلب على الدفاعات النفسية أو السيكوموماتية المرضية ضد الخوف. ومن المسلم به أنه كلما زاد تحمل الشخص للخوف كلما قل احتمال وقوعه فريسة للأفعال القهرية والوساوس والمخاوف المرضية الهستيريا وتوهم المرض أو اصابته بالأمراض السيكوسوماتية مثل القرحة المعدية وغيرها، فكل هذه الوسائل الأخيرة من وسائل التغلب على الخوف إنما هو دليل على قلة تحمل الخوف والفشل فى ضبطه أو خفض حدته بوسائل بناءة.

●●●

الخوف والطفولة

يعتقد علماء النفس أن القابلية للاستجابة فى خوف للمواقف الخطرة التى تهدد تكامل الفرد واستمرار بقائه خاصية موروثة فى جميع الحيوانات الثديية على الأقل والشرط الفعال الأساسى للاستجابات للخوف هو ظهور احساس فعلى بالذات أو

الشخصية وهى صفة لاتظهر فى الإنسان إلا فى وقت متأخر نسبيًا ولكن مبررات الخوف تكون متعلقة دائمًا. وهذا اتجاه تؤيده الدراسات المختلفة بالنسبة للإنسان. فالطفل يولد وليست لديه استجابات انفعالية مميزة. وعندما يكبر الأطفال يزداد نضجهم فى النواحى الأدراكية والمعرفية وتأخذ الانفعالات المختلفة فى التمايز بعد أن كانت مجرد انفعالات مختلفة فى التمايز أو استشارات عامة ومن ثم يستجيب الأطفال لمواقف الخوف التى لم يكونوا يدركونها فى سن مبكرة. أو لم ترتبط لديهم بخطر أو ألم فى تلك السن. أى أن التباين للاستجابة فى خوف هى جزء من خصائص الطفل الوراثية والتى تنتقل إليه عن طريق الوراثة وتؤدى دورها كوظيفة لحفظ البناء. ولكن هذه القابلية تكون كامنة عند الميلاد وتأخذ فى التمايز عن غيرها من مصفوفة الانفعالات الأولية وليس من المحتمل اطلاقا وجود علاقة بين الخوف واستجابة الحلول حيث أن هذه الأخيرة لها خصائص الفعل المنعكس وليس لها أى خاصية من خواص الانفعال ومن ناحية أخرى فإنه من المحتمل جدًا أن الخوف يتمايز من انفعال الضيق العام الذى يمكن استثارته فى الشهر الثانى أو الثالث من الحياة عن طريق مشير غير متوقع وعنيف فى بداية الأمر. ثم عن طريق غياب الأم عن طفلها بعد ذلك. على أنه باستثناء منعكس الحلول والاستجابة العامة بالضيق فإن الأشهر الستة الأولى من الحياة خالية تمامًا من الاستجابة للمثيرات المؤذية. ذلك أنه حتى هذه السن لا توجد لدى الفرد فكرة عن الذات ومن ثم فإن التهديدات لايكون لها أى دلالتها الإدراكية كتهديدات وكل ما يمكن أن يوجد هو ضيق أم عدم راحة عامة تستثير انفعالاً لا غير هو متخصص بالضيق. وبالاضافة إلى ذلك فإنه حتى إذا كان هناك شبه إدراك بالذات يمكن تهديدها فإن الجزء الأكبر فى اليوم يقتضى فى النوم كما أن عدم النضج الادراكى والمعرفى يجعل العتبة الفارقة للاستجابات الخوف عالية تمامًا ومن بداية النصف الثانى من العام الأول نلاحظ ظهور استجابات متمايزة يمكن تعريفها بالخوف، من حوالى هذه الفترة من العمر يظهر تمييز فعلى أولى بين الذات والعالم الخارجى مما يمكن الطفل من إدراك التهديد الذى يقع عليه ولكن معظم المخاوف تميل إلى أن تكون غامضة وغير محددة وذلك لعدم وجود نضج إدراكى كامل.

كما أن المثيرات تتميز بحيث تكون تلك التى يستجيب الطفل لها مثيرات عنيفة وفجائية وغير متوقعة وغير مألوفة مثال ذلك اقتراب شخص غريب من الطفل.

وتنمو القابلية للشعور بالخوف المقترن بالمستقبل بعد ذلك بقليل مثال ذلك عدم الأمن ومن أمثلة انعدام الأمن مجموعة الأعراض المرتبطة بالاكتئاب الاحلالى فى طفل الثمانية أشهر الذى انفصلت أمه عنه فجأة.

فالطفل فى هذه السنة يميل إلى ربط الأمن الذى يؤدى إلى حمياته من آثارعجزه والعناية والحماية اللتين تقدمها له أمه والانفصال منها يؤدى إلى وجود تهديد لبقائه مما يولد عدم الأمن.

ولايمكن للقلق أن يسمو قبل الخوف لأن شعور الطفل بكفايته أو تقديره لذاته. يأتى فى مرحلة تالية لتكون فكرة الذات الأقل تعقيدًا، وهذا يخالف رأى (جولد ستين) الذى يقول أن الخوف يتمايز عن القلق عندما ينضج الطفل من الناحية الإدراكية بدرجة تسمح له بالتعرف على مصادر التهديد.

●●●

الخوف واللذة

يذهب علماء النفس بعد أن قاموا بتجارب عديدة تتعلق انفعالات الخوف واللذى وآلياتها العصبية إلى أنه من الممكن أن تميز الاستجابات فى العديد من الحيوانات على الأقل فى الكلاب والقطط والقردة ثم فى الإنسان ولكنها فى الانفعالات التى يصعب استثارتها أحيانًا حسب إرادة المجرب تكون صعبة.

أما عن الخوف هو صنو للقلق فى كثير من مميزاته فقد ثبت من دراسة استجابات بعض الحيوانات التى نزع منها لحام المخ فى المخ الأمامى كما لاحظ (بارد) عند دراسة بعض العلامات التى تدل على سلوك الخوف. إنه عند استثارة الخوف من هذه القطط بالنفخ فى تغير مزعج أو بإخراج صوت بخار متفخر كانت القطط تنزوى فى ركن الحجرة

أو بجوار الحائط كما لو كانت قد أزعجها الخوف إلى درجة الموت. وهذا ويمكن ملاحظة هذه الاستجابات كذلك فى حالات الحيوانات التى نزعت منها لحاة المخ كلية.

ومهما يكن الأمر فإن استجابات الخوف يمثلها مثل استجابات الغضب تتم وتتكامل عناصرها ومقوماتها العصبية على مستوى ما تحت اللحاة وربما تم ذلك كله فى منطقة الهيبونلاموس.

أما عن استجابات اللذة فهى استجابات يصعب جدًا متابعتها عصبيًا. ومع ذلك فإن هذا الذيل عند الكلب والشوارب عند القطط تعتبر كلها استجابات شعور باللذة أو المتعة أن استجابات اللذة أيا كانت لايمكن أن تتم أو تحدث إلا إذا كانت مراكز اللحاة فى حالة فاعلية واضحة والمرجح أنها لاتتم فى منطقة ماتحت قشرة اللحاة فى المخ.

ولعل أهم ما يمكن للباحثين أن يخرجوا به من هذه الدراسة ومن أمثالها من البحوث التشريحية والبحوث التى أمكن اجراؤها على الحيوان مما يمكن تقييم نتائجه على الإنسان ماياتى.

١ ـ أن المرجح أن منطقة تكامل استجابة الخوف من الناحية النيورولوجية هى الأجزاء السفلية من المخ أو الجزء المعروف باللهيبو لـلاموس ولكن للإنسان ولاشك أن مراكز الوعى والإدراك والحس المختلفة فى المخ تنتشر فى اللحاة غالبًا. ويجد الإنسان لديه قوة كبيرة كافية يقوم بها هذا اللحاة قد تحول دون التعبير الصريح عن مثل هذه الانفعالات فتظل لذلك تعتمل مع الجهاز العصبى المركزى وما يتصل به من أجهزة لاارادية تنتشر فى الأحشاء وغيرها من أجزاء أعضاء الجسم ولأنها تشكل طاقة لم تجد لنفسها مخرجًا.

٢ ـ كذلك ثبت من هذه البحوث من المرجح أن انفعالات الخوف مثل القلق لها ردود فعل محددة تستنفد هذه الطاقة العصبية فى عضلات الإنسان وآليات الهجوم أو الهرب. كما ثبتت ذلك من سلوك الحيوانات الظاهر ولذلك فإنه مالم يتم ذلك الاستهلاك أو الاستعادة للطاقة العصبية. فإن الجهاز العصبى كله يظل فى حالة توتر يغلب معها أن تضطرب عملياته المتأثرة المتاسقة والموجه للنشاط البدنى والعصبى الداخلى وهى تهدف

إلى تكامل وظائف هذا الجهاز مع متطلبات الأبقاء على الكيان العضوى للفرد على أحسن مستويات الفاعلية الممكنة.

٣ ـ أن الاتصال بين الهيبولاموس وبين الغدد الصماء خاصة الغدة الرئيسية النخامية وخاصة فى العضل الخلفى منها يجعلنا نرجح أن الاستجابات الانفعالية الحشوية والفصلية يغلب أن تكون حلقة تدور آلياتها ابتداء من الهيبولاموس تعتبر الغدد الصم من جهة الغدة المركزية المنظمة لجميع الغدد أولا حتى من جهة غدتى الادرنالين فوق الكليتين ويمكن القول بأن سيطرة الآليات العصبية والغدية وسيطرة اختلال التوازن الهرمونى عند الانفعال تكون حالة شاملة لكل وظائف القوة الحسمية والحسية والفكرية وهى تشمل الفرد عضويًا عقليًا وعصبيًا من قمة الرأس إلى أحمص القدمين.

وحتى تتوفر معرفة كل هذه الأمور لابد من دراسة أثر الجهاز العصبى المركزى ودورة فى حالات الانفعال أشكالا لهذا الموضوع الذى يعنى أن الانفعال عملية نفسية عقلية جسمية عصبية هى استجابة كلية بمعنى الكلمة الحقيقى وهذا هو التفسير العلمى للخوف والهلع.

●●●

الخـوف والهلـع

يؤكد علماء النفس أن الفرق بين الهلع المفاجئ فى حالات الصدمات العنيفة والكوراث المدنية وبين الخوف يكون فى الاضطراب والاختلال العصبى الغددى الحشوى وهى تشبة بعضها البعض فى نواحى كثيرة من حيث أنها تثير نفس الاستجابة العصبية الحشوية الغددية بسرعة وفجأة. وفى الواقع والحقيقة أنه عند وقوع الحادث المثير للرعب قد تتوقف كل آليات الإنسان فترة من الوقت حتى يكتمل له الوعى معه وادراك عناصر الموقف كله. ولكنه لايلبث أن يعدو إلى الاستجابة الانفعالية نفسها التى تستجيب بها الانفعالات فى حالات الخوف سواء من الناحية المزاجية أم من الناحية الحشوية العصبية

الغددية. إلا أن هناك فرقًا كبيرًا سوف يتفتح أكثر عند دراسة الغدد فى حالات الانفعال عامة والخوف خاصة ذلك أن هرمونات قشرة الادرنالين أو غدد فوق الكليتين وهو معروف باسم هرمون الكلوليكستيرون الهرمون الضرورى لتقوية القلب ومعاونته على مواجهة مواقف الضغط. هذا الهرمون لايتسع له الوقت للافراز بسرعة فى حالات الرعب الشديد المفاجئ، ولذلك قد يتعرض الفرد لأزمات قلبية مفاجئة عندما يقع تحت وطأة الرعب الشديد المفاجئ. وقد تؤدى بحياة الإنسان كما يحدث كثيرًا من حالات المواجهة للرعب.

وهذا وقد تكون الاضطرابات الحشوية واختلال التوازن الكيماوى فى حالة الرعب الشديد مع قصر القشرة وإفرازاتها. أشد وفقًا من أن يتمثلها الإنسان بسرعة ولذلك قد يفوق الرعب الشديد المفاجئ للخوف المزمن العنيد العصابى فى خلق حالة من الاضطراب النفسى كما يحدث فى حالات العصاب الصدمى المعروف سواء كان ذلك العصاب الذى يحدث عند الاستجابة لمواقف القتال ورعب الحرب أو مواقف الرعب فى حالات الكوارث المدنية التى يتعرض لها الفرد.

●●●

استجابة الخوف حيلة دفاعية

يعتقد علماء النفس من خلال تجاربهم ودراساتهم أن استجابة الخوف هى حيلة دفاعية لاشعورية. يحاول المصاب أثناءها عزل القلق الناشئ من فكرة أو موضوع أو موقف معين فى حياته اليومية وتحويله لفكرة أو موضوع أو موقف رمزى ليس له علاقة مباشرة بالسبب الأصل. ومن ثم ينشأ الخوف الذى يعلم المريض عدم جدواه وأنه لايوجد أى خطر عليه من تعرضه لهذا المنبه وعلى الرغم من معرفته التامة لذلك إلا أنه لايستطيع التحكم أو السيطرة على هذا الخوف والذى يمثل الخوف من شىء آخر داخله يعبر عنه بهذا الخوف الخارجى. ومن ثم لايواجه الصراع الداخلى بنفسه ويحوله إلى مواقف خارجية رمزية. وقد سبق أن ذكرنا عدة أنواع من استجابات الخوف مع القلق

النفسى ولكن أحيانًا مايكون الخوف من القذارة. أو من الميكروبات أو من بعض الحيوانات. أو من السفر بالطائرة أو المركب. أو القطار . أو السيارة أو من الأمراض من المكوث داخل المنزل، أو السفر لمسافات طويلة. أو الأماكن المتسعة أو الضيقة أو المرتفعة. أو الامتحانات وعندما يتعرض المريض لهذه المنبهات فعادة ما يعانى من أمراض حادة مؤلمة مثل الاجهاد، الأغماء، العرق الغزير، الغثيان، القىء سرعة ضربات القلب، ارتجاف الأطراف، الشعور بغضة فى الحلق وصعوبة فى البلع. وكلها أعراض ما يسمى بالخواف (الخوف المرضى).

ويظهر الخوف مصاحبًا لعدة أمراض مختلفة ولذا يجب عدم التسرع بتشخيص حالات الخوف لأنها أحيانًا ماتخفى وراءها أمراض أخرى فكما قلنا سابقا أن استجابة الخوف أحد الأمراض الهامة لمرض القلق النفسى وعادة ما تسمى بقلق الخوف وأحيانًا ماتكون استجابة الخوف أحد أمراض الهستيريا الانفصالية خصوصًا فى الشخصيات الهستيرية وهنا يخدم الخوف المريض من الهروب من مواقف معينة أو مواجهة أحد الشدائد لجلب الاهتمام لذاته. أما اذا بدأ الخوف فجأة بعد سن الأربعين فيجب الشك فى حالة اضطراب واحد مثل ذهان المخ الاكتئابى أو اكتئاب سن اليأس والذى كثيرًا مايظهر أولا فى هيئة استجابة الخوف كذلك لايمكننا أن ننفى احتمال وجود مرض عضوى فى الجهاز الهضمى مثل تصلب شرايين المخ والذى أحيانًا ما يفجر الخوف فى هيئة نوبات متكررة شبيهة بالنوبات الصرعية.

كذلك يبدأ بعض مرض الفصام: خصوصًا النوع المعروف بفصام المراهنة باستجابات خوف غامضة وغريبة ومعها بعض الشك والأعراض الخيلاتية مما يحتم وضع ذلك فى الاعتبار وربما ظهر الخوف كأحد الأعراض القهرية فى مرض الواسواس القهرى.

●●●

يلاحظ أن المخاوف القهرية ترتبط بصورة دائمة بالأفكار أو الصور والاندفاعات والطقوس الحركية فتكون المخاوف وسيلة للهروب من الموقف القهرى الذى تسببه الأعراض الأخرى فالخوف من الجوامع أو الكنائس أو الجنازات وهو ثانوى الاندفاعات خاصة بتلك الأماكن. وكذلك الصورة القهرية للجثة المتعفنة جعلت الشخص يخاف من الجلوس بمفرده وهكذا ولكن توجد بالطبع المخاوف القهرية الأولية خصوصًا بعض ما أشرنا إليه من استجابات الخوف فالخوف من الأماكن المغلقة أو المتسعة والمرتفعة والمظلمة والخوف من الدم والأمراض والميكروبات والتلوث عادة ما يجد فى حياة الفرد الخاصة علاقة رمزية بنوعية الخوف، فهذه التى صدمت فى خطوبتها بدأت تخاف من الجلوس على مرحاض حتى لاتتعرض للتلوث بالماء والذى يحتمل أن يكون محملاً بالحيوانات المنوية من الرجال ومن ثم تصبح حاملا وبالرغم من ثقافة هذه الفتاة ومعرفتها أن هذا الاحتمال لا يحدث اطلاقًا.

إلا أن هذا الخوف سيطر عليها حتى بدأت تستعمل مرحاضًا خاصًا بها ثم بدأ الخوف بتعميم بألا تلمس رجلا حتى لا تتلوث بالحيوانات المنوية. وقد لمس شقيقها شعر رأسها فأصبحت لا تستطيع الاستحمام لاحتمال وجود الحيوانات المنوية فى شعرها وبدأت لا تصافح أحد ولاتجلس مع رجل ولاتأكل لأن الخبز والطعام تدخل الرجال فى صنعها حتى انعزلت تمامًا واصيب بهزال شديد نقلت على أثره إلى المستشفى للعلاج. وهذه السيدة التى تخاف من الميكروبات قامت بوضع أولادها طوال النهار فى الحمام للاستحمام سواء صيفًا أو شتاءًا مما أثر على صحتهم ثم بدأت فى غسيل كل ما يقع تحت يدها من تليفون، وراديو، وتليفزيون، وكان زوجها يلاحظ فإنها خربت بيته ولايفهم معنى مرضها لأنها قد حطمت الأثاث بعد غسيلة عدة مرات.

وعبثا يحاول اقناعها إلا أنها تخبره أنها مقتنعة تمامًا بما تفعله ولكن الخوف المسيطر عليها من الميكروبات والتلوث حول حياتها جحيمًا. وحين تضع الزاوية الاجتماعية فى

الاعتبار نجد أنه بينما لايدرك الشخص المصاب بمرض الخوف الأسباب المباشرة الانفعالية والتى يستجيب إليها بموجب موثرات داخلية. تدعوه للخوف من الحياة ومشاكلها المعقدة بينما نلاحظ أن أكثر المصابين بالخوف يخشون أشياء غير واقعية.

والخوف فى حد ذاته ليس عصابًا ولكن حين يصطنع المريض وسيلة دفاعية غير واقعية إزاء خوف وهمى. ونية تثبيت ذلك لديه فيصبح كالأسطوانة المشروخة التى تكرر نفس المقطع من اللحن مرات عديدة على نقيض رغبته فهذا هو العصاب.

وتعتبر أشكال الخوف العصابى المعروفة هى الحصر والمخاوف. وتتضمن الأخيرة الخوف من المرض والميل إلى تخيل المرض والحصر بعامة خوف يفتقد موضوعًا وهو حالة من القلق لايحاول المريض أثناءها مر وأن يحدد بعض الدوافع لخوفه. ومن ناحية أخرى يبتكر ويعتقد المريض بالخوف توهم المرض فى كافة المزاعم الخرقاء التى تثير مخاوفه ولكنه لايفسرها على الاطلاق وهناك أساليب دفاعية متعددة ازاء الخوف كالتعويض الزائد عن عقدة الدونية مثلا وكالاجتناب. حين يرفض المريض التعرف على أمور معينة ولكن يعتبر المسلك القهرى أفضل دفاع عصابى وتعتبر الطقوس التى يتم مزاولتها بعناية فائقة بمثابة محاولة لحل المخاوف الوهمية وأن كانت محكومة بالفشل منذ البداية ويذهب علماء النفس إلى أن بنى الإنسان فى معظم الأحوال يميلون إلى الخوف بكافة مفاهيمه ومقوماته الانفعالية والأستجابية والقهرية الطموحية. وهذا الخوف إذا ظهرت الأحوال الاجتماعية يكون من أسباب عدم التوافق مع المجتمع. ولنضرب لذلك مثلا بثلاثة أولاد من أنماط مختلفة أخذناهم إلى قفص فيه أسد لنعلم كيف يكون سلوكهم عندما يرون هذا الوحش المفترس أول مرة ولهذا فقد لوى الأول وجهه وقال: فلنعد إلى المنزل. وأما الثانى فقال: ما ألطفه. وكان يتظاهر بالشجاعة ولكنه وهو يقول هذا القول كان يرتعد خوفًا فكان فى الحقيقة جبانًا. وقال الثالث: أيُسمح لى بأن أبصق عليه. إن لدينا هناك ثلاث استجابات مختلفة أى ثلاث طرق مختلفة للتأثر وهى تدل دلالة واضحة على ماذكرناه سابقًا.

●●●

يرى علماء النفس الذين سبروا أعماق الذات الإنسانية واستخرجوا ما يتفاعل فيها من انفعالات واستجابات سلوكية أن لكل شخص من أبناء البشر سرخاص به لايريد أن يعرف كنته أى مخلوق.كما أن هناك من الأسرار التى لايرغب مأصحابها أن يثيرها فى نفسه أو يعثر بوجودها. كونه إذا استعرضها وغاص فى أعماقها تشمئز نفسه لما تتضمنه من مساوئ فيبالغ فى الاحتفاظ بها وعدم اطلاع الناس عليها وهو يعطينا الدليل الواضح على أن السبب الذى من أجله يتفانى المصابون بالأمراض الوهمية والعصبية فى إخفاء انفعالاتهم العقلانية وهم من وجهة نظرهم الخيالية يعتبرونها من الأسرار الخاصة الواجب كتمانها عن الناس أجمعين.

فالإنسان الذى يشعر بالخوف الشديد من الشيخوخة ومتاعبها وانفعالتها التأثيرية يحاول بكل قوة كتمها على الناس وحتى عن أقرب المقربين إليه فيتظاهر بالشجاعة والأقدام وعدم الانتباه لما يعانيه من خوف مستطير لقرب حياته فى هذا العالم الجميل اللطيف من نهايتها عندما يفاجئه الموت المحتوم. والمرأة التى تخاف من الأمراض المعدية والتى تعمد إلى النظافة الدائمة والاغتسال حتى إذا صافحت أحد الناس تبالغ فى اخفاء أمر هذا الهوس عن أنظار الآخرين وإذا نبهها أحدهم إلى هذا التصرف الشاذ عمدت إلى اخفاء هذا السر وراحت تختلق الأعذار الكاذبة الهادفة إلى تبرير تصرفاتها، فتزعم مثلا بأن النظافة من الإيمان فعليها أن تغسل يديها كلما لامست شئ قد يحمل معه الجراثيم المؤذية وإذا تورطت واكتشف سرها أو بعضه عن طريق بعض الخلصاء من أقاربها عمدت إلى توسيخ يديها بالتراب أو الزيوت مثلا كى تتمكن من غسلهم محاولة الخروج من المأزق وليس غريبًا أن يبالغ العصبيون فى المحافظة على أسرارهم المرضية ما عدا الخوف والقلق لأنهما يجبران المريض على البوح بهما لأنه يتفاعل فى أعماق نفسه. أما بقية الأمراض العصبية فتسدل عليها سجن قاتمة من الأسرار الغامضة. قد تؤدى بالعصاب وإلى الاضطراب والهروب من واقعة المرير والتخبط والعشوائية محاولاً

كتبت أحزانه وآلامه وما يتفاعل فى ذاته دون أن يدرك فحوى هذا السر الذى يلعب دوره فى إثارة الخوف والاضطراب.

والمريض الذى يشعر بالاضطراب ويذهب إلى طبيب النفس ليعرض عليه حالته. إذا استطاع ذلك الطبيب أن يكشف الستار عن السر الذى يبعث الاضطراب فى نفسه. سرعان ما ينتاب المريض الخوف ويهرب دور أن يترك للطبيب النفسانى أية فرصة لاتمام مهمته فى ا ستخراج هذا السر من بين كهوف الستر والكتمان.

وهكذا نجد مرضى الخوف يداومون على المعالجة اليومية. فإذا تمكن الطبيب المعالج من الوصول إلى طرف الخيط الذى يقود إلى السر الكامن وراء الاصابة هربوا مسرعين بدون عودة.

ومما لاشك فيه أن المريض الذى يريد الشفاء ولديه ميل التخلص من مرضه فيحاول أن يلقى بالأعباء الثقيلة التى على كاهله إلى طبيبه المعالج ولكن رغبته فى الاحتفاظ بسره والنضال دون الافصاح يحول دون مايريد فتصطدم الدهشة فى شىء من الزهد فيه مما يؤدى إلى ازدياد حالته سوءًا فإذا تمكن الطبيب المعالج من معالجة مريضه من الافصاح عن سره تمكن من أن يجعل النزعات المنزوية فى أعماقه تطفو على السطح وبذلك يكون قد قطع الشوط الكبير فى سبيل الشفاء.

ولابد من تقديم نماذج عن بعض القصص المليئة بالمخاوف والأحزان والتى استعرضها بعض علماء النفس فى أبحاثهم ومن بين هذه القصص قصة امرأة زوجة أحد الأطباء.

وصلت هذه المرأة بدون موعد سابق إلى عيادة طبيب نفسى معروف وراحت تحدثه عن همومها. وقالت بأنها ترددت مرات عديدة قبل أن تقرر المجئ إليه ولكن ظروفها ذلك الحين لم تسمح لها بفحص حالتها ولما كان الطبيب المذكور مشغولاً كثيرًا اقترح عليها أن تذهب إلى أحد الأطباء أو تنتظر بضع أسابيع أخرى حتى يجد الوقت المناسب لمعالجتها.

ولكنها سرعان ما قاطعته قائلة: ليس بمقدورى أن أنتظر لحظة واحدة بالاضافة إلى المدة التى انتظرتها وكفانى ستة أشهر مرت بى وأنا أحدث نفسى وأشجعها على المجئ

إليك وها أنت تحاول طردى من عيادك أهكذا يعامل الطبيب الإنسان مرضاه؟ فقال الطبيب: أنا لم أطردك ولكننى اقترح عليك أن اساعدك بقدر الطاقة وفى الوقت نفسه لا أرى غضاضة فى اقتراحى عليك أن تتوجهين إلى بعض الأطباء الآخرين. وصديقى الذى طلبت منك الذهاب إليه لايقل عنى مقدرة إن لم يكن أفضل منى. فقالت المرأة: أنا جئت إليك وأريد منك أنت، وأنت بالذات أن تعالجنى وتكشف على وليس بمقدورى مطلقًا الانتظار أكثر مما انتظرت وإذا رفضت معالجتى فسأقتل نفسى هذه اللحظة.

فقال الطبيب: إنك تطلبين المستحيل وهذا المطلب ليس بمقدورى تنفيذه ففكرى فى الأمر مليا لقد سبق أن ترددت على عيادتى مدة ستة أشهر وانتظرت كثيرًا. ثم تأتين بعد انقضاء تلك الفترة الطويلة لتهددنى.. فماذا يضرك لو انتظرت بعض الوقت.

واستمرت المناقشة تدور فى دوامة عاطفة من التوسلات والرجاء والتمنى والدعاء. ومن المدهش حقا كما يقول الطبيب: فما أدهشنى إلا أن أشاهد المرأة تركع على ركبتيها فى رجاء وبكاء. وتمد لى يدها فى توسل وذلة. وتنسحب فى مرارة وحزن وتهدد بالانتحار.

وأخيرًا اضطر الطبيب لمغادرة الغرفة للمرأة لتعمل فيها ما يرون لها فقد كان مرضاة الآخرين ينتظرون دورهم بفارغ الصبر والرجاء.

ويتابع الطبيب حديثه وهو يقول: قد يظن البعض ممن يطالعون هذه القصة إننى قاسى القلب متحجر.. ولكن ماحيلتى أمام إصرار المرأة على البقاء فى هذه الغرفة لتضيع وقتى ووقت المرضى الآخرين. مما لم يكن لى حية غير أن أتركها وشأنها وكان فى الحجرة المجاورة مريضة أخرى قمت بفحص عوارضها وأبحث عن أسباب مرضها.

وبينما أنا أقوم بواجبى الطبى دخلت على السكرتيرة فى جزع وخوف لتقول لى أن السيدة التى كانت معى خرجت من مكتبى وتسلقت ظهر العمارة حتى وصلت إلى الطابق السابع ووقفت على حافة الجدار وراحت تهدد بالانتحار فتضايقت جدًا لأن تهديدها يشوبه الأخراج المسرحى كأنها تعمدت فى تمثيلها أيضًا لفت أنظار بقية سكان البناية.

ولم أجد بدا من الاتصال بزوجها الذى جاء سريعًا وبدأ يحاول معها بوسائله المختلفة حتى توصل من أن يأخذها معه بسلام إلى المنزل. ويروى نفس الطبيب قصة أخرى لاتقل اهمية عن القصة السابقة الحزينة التى تهز أعماق القلوب فيقول جاءنى شاب فى التاسعة والعشرين من عمره يحمل معه توصية من أحد الأصدقاء. أما مرض الشاب فهو انهيار عصبى قاسى يعانى ويلاته منذ الطفولة. ولسوء الحظ أيضًا لم يسمح وقتى فى ذلك الحين لقبول أى مريض. فقد كنت مشغولاً جدًا، فاعتذرت له. ولكنه لم يقبل الإعتذار فاقترحت عليه أن يذهب إلى بعض الأطباء الآخرين ولكنه رفض وأصر على أن أخذ قضيته بعين الاعتبار وأعالجها بنفسى كونه قد منحتى ثقته ولكننى ازددت أصرارًا فى الرفض فخرج من عندى وهو مكتئب حزين يجرجر أزيال الخيبة.

ولكنه رغم هذا الصد والرفض من ناحيتى راح يلاحقنى بخطاباته المتواصلة التى تنم عن الرجاء لشخصى فى أن أدرس موضوعه. وفى إحدى الرسائل راح يهددنى ويحدثنى بنفس الوقت عن رغبته فى الانتحار لكونى أرفض معالجته ويحملنى مسئولية موته ومن الطبيعى أن لايكون لهذا التهديد أى أثر فى نفسى فازددت إصرارًا على رفض معالجته.

أن أمثال هذه القصص التى تحمل فى طياتها الرغبة فى الانتحار والتهديد باتخاذ المواقف المضادة ليست فى اعتقاد علماء النفس سوى قصصًا خالية من المعنى ويفرض أن لاتؤخذ بعين الاعتبار ولا نقيم وزنًا لتهديدات كاتبيها أو ابطالها لأن التهديد بالموت نفسه ليس بالأمر الجديد فى حياة المريض.

وليس من الصعب التغلب على كل أنواع الخوف المعروفة الحقيقية العصابية وبالإمكان دحر المخاوف العصابية بصورة خاصة بسهولة ويسر إذا ما توفرت الشروط الواجب اتخاذها لمقارعة هذا الذاء الخطير. ومن الواضح أن الخوف لايصيب الإنسان إلا إذا كان يشعر بالأخطار التى تهدد حياته ومستقبله. لذلك يجب التفكير بقوة وحزم للتخلص من المخاوف لنستمتع بالحياة المطمئنة المستقرة. لأن مثل هذه المخاوف تسلبنا الاطمئنان والهناء والسعادة وتحد من اندفاعاتنا الانتاجية المبدعة وحتى يتمكن الشخص الواقع تحت سيطرة الخوف والهلع من التغلب على مخاوفة يجب أن يتبع الطرق التالية:

١ ـ أن تفهم معنى الخوف وأسبابه ودوافعه وماهيته.

٢ ـ أن تعترف بصراحة ووضوح وصدق بأنك تعانى من المخاوف.

٣ ـ أن تحاول بثقة واتزان أن تفعل شيئًا للتغلب على هذا المرض.

٤ ـ أن تواصل الاستمتاع بجمال الحياة وتأخذ من رحيقها النافع المفيد.

٥ ـ حاول بقدر الكفاية سير أعماق ذاتك لتعرف مايختلج فى أعماقها من انفعالات ومتى توصلت إلى معرفة ذاتك توصلت بسهولة ويسر للقضاء على كل ما ينتابك من مخاوف وأوهام تسيطر على جوارحك وتتصرف بمقدراتك.

وعندما تعترض سبيلك أية عقبة تحد من نشاطك وتبعدك عن التغلب على المخاوف لابد لك من الاستعانة بالأمور التالية:

١ ـ أبحث عن أقرب إنسان إليك وحدثه عن مخاوفك واطلب معونته.

٢ ـ اشغل أوقات فراغك بالرياضة والتأمل والمطالعة.

٣ ـ كن كثير الاختلاط بالناس وبالمجتمعات.

٤ ـ حاول استشارة طبيبك الخاص وحدثه بصراحة عن أحوالك.

٥ ـ تطلع بشغف وحب إلى القوة الابداعية التى منحتك الحياة وثبت أقدامك على طريق الإيمان الخالص بفاعلية الخالق وقدرته ولعل أنجح وسيلة تساعدنا على التخلص كلية من المخاوف ونتائجها الثقة التامة بالنفس ونحن نحاول طرح السؤال التالى على ذواتنا: هل هناك حقًا ما نخافه؟ فالواقع أن ليس هناك ماتخاف منه. وعلينا أن نعرف هذه الحقيقة ونستمد منها ما ينمى ثقتنا بأنفسنا لنتمكن من التغلب على مخاوفنا ولوفرضنا أننا سندخل إحدى المستشفيات لاجراء عملية جراحية خطيرة. فلابد من توقع القلق والارتعاد والخوف. وإذا كنا نخشى كثيرا من بعض الأشياء أو كل الأشياء فما علينا إلا أن نجلس ونأخذ ورقة بيضاء ندون عليها المواقف والانفعالات بشجاعة وجراءة.

ولابد من تقبل حقيقة الخوف الذى هو حقيقة واقعة كالحياة ذاتها. أو بمعنى أدق أننا لانستطيع أغراق تفاعلات العقل فى الشراب. ولا أن نخفيها تحت الوسائد. ولا أن يتغلب عليها الإنسان بالمرض الموهوم. أما الهروب منها، بالموت أو الانتحار فثمن باهظ لا طاقة للإنسان العاقل الحازم أن يتحمله.

وحين نضع لائحة تتضمن كل مخاوفنا نجد حتما أن أكثرها سيتلاشى من تلقاء ذاته حين يطلع الفجر.

ولابد لنا من التساءل ما عسانا نجد فى هذه اللائحة التى كتبناها حول ما يعترينا من مخاوف لعلك ياسيدتى تخشين أن تصبحين أما وتخافين من عملية الولادة ولعلك نسيت أنك ولدت فى المرة السابقة بسلام فإذا كانت تلك هى أول تجربة لك فبادرى إلى جارتك أو صديقتك أو والدتك واسألى عن فحوى هذا الأمر. فالحقيقة إنك ستولدين بسلام.

ولايكفى أن نعرف من أى شئ نخاف ولا أن نعترف بأننا خائفين. بل يجب أن نفعل شيئًا وما ستفعله يجب أن يكون قاطعًا وباتًا.

ولو وجدنا بالمقابل بين هذه المخاوف وبين المخاوف التى لها مايبررها أن هناك سببًا للخوف فلنقل لأنفسنا. حسنا إننا فى الحقيقة خائفين. فالى أين نذهب من هنا ثم نذهب إلى أى مكان. أن ساحة القتال بالنسبة للمقاتل سبب وأى سبب للخوف والفزع أشد من القتال والموت. وهذا الخوف يعذبه لفترة من الوقت ولكن سرعان ما ينسى خوفه حين يركز ذهنه فى المهمة التى يقوم بها ولايجد وقتا لتذكر خوفه والتفكير به. وليست بواعث الخوف فى الحياة المدنية بمثل هذه القوة. وما أكثر الفرص المتاحة للتغلب على المخاوف أو نسيانها.

●●●

سيمون فرويد... والخوف

يقدم لنا العالم النفسى الكبير سيمون فرويد قصة عن فتاة مصابة بمرض الخوف فيقول: كان بين مرضاى فتاة شابة مصابة بمرض خطير. كانت تتوهم أن حياتها على وشك الانتهاء فتصاب بالهلع والخوف بصورة دائمة ومستمرة ولكنها بتشجيع منى واجهت

الكارثة بشجاعة ثم استقر رأيها على أن تبعد من ذهنها فكرة انتظار الموت. ولما كان النشاط البدنى ممنوعًا عليها بسبب مرضها فقد بحثت عما يشغل ذهنها. واختارت أن تدرس اللغات وفى مدى ستة أشهر أصبحت قادرة على تتولى وظيفة المراسلات الخارجية فى إحدى الشركات التصدير. وحفلت السنوات الأخيرة عن حياتها بعمل أثار اهتمامها حتى أنها نسيت تماما الموت الذى كانت تنتظره بفارغ صبر.

وفى الواقع أن الذين يخافون لغير أسباب معقولة هم فى العادة يريدون أن يخافوا. ومن المحتمل أن يستخدم ضحية هذه الرغبة للخوف العصابى وأول ما يجب عمله فى شأن مثل هذه المخاوف أن تكف عن احتضانها والاهتمام بها. انظر إليها كأنها عادات سيئة يجب استئصالها. هل يفرعك أن يطلب منك أحد الأصدقاء أن تعزف على آلة موسيقية وفى إحدى الحفلات وأنت تجيد العزف! إذن فأذهب إلى الحفلات وأعزف مرة بعد أخرى. وإن اضطربت مرة فلا تتوقف وتزعم أن أعصابك أصبحت متوترة. أو أن رهبة المسرح قد استولت عليك. فسيزول عنك مثل هذا الاضطراب والخوف بعد بضع مرات.

هل يفزعك الظلام ويدخل الخوف إلى نفسك اطفاء الأنوار فى منزلك. ثم تجول خلال الحجرات وفتش عن الأشياء بطريقة اللمس وحاول أن تتبين مالم تستطيع معرفته. وافتح أبواب الغرف وأبحث بذاتك عن الأشباح التى تتوهم وجودها وسترى أن لا أشباح هناك.

أما الخطوة الثانية للتغلب على المخاوف التى لاتستند إلى أساس واقعى. فهى أن تشغل نفسك بعمل من الأعمال.

أن العقول العاطلة كالأيدى العاطلة لاثمرة لها. ولاتظن أنك قد انتهيت من أعمالك حين تعود إلى دارك. وحتى تتمد على فراشك لديك متسع من الوقت لتقضيه فى التأمل والتفكير فى مثل هذه المخاوف. وأما فى التعلم وزيادة المعرفة.

أننا نعيش فى عالم شديد التعقيد منه العديد من الأمور الكفيلة بأن تشغل الإنسان أربعا وعشرين ساعة فى اليوم فإذا كنت تقوم بعمل بدنى فربما كان الأصلح والأنفع لك أن تسترخى أو تمارس رياضة ذهنية كالقراءة أو الاستماع إلى الموسيقى. وخير من ذلك

كله الهوايات الإيجابية مثل أن تعزف على آلة موسيقية. أو تكتب فيما يثير اهتمامك أو تندمج فى بعض النشاط الاجتماعى.

أما إذا كنت ممن يزاولون الأعمال المكتبية وتقضى معظم نهارك وراء الكتب فخير لك أن تهوى استخدام الأيدى والعضلات كالرياضة والنجارة والتصوير أو غيرها من الحرف التى يمكن أن تحدث التغيير المطلوب، وتحول ذهنك إلى عمل جاد منتج ونافع. وفضلا عن ذلك فإن مثل هذه الأعمال النشطة تساعد على النوم براحة واطمئنان ولاينبغى أن تنسى ما لثمرة عمل تنتجه يداك من أثر بالغ فى رفع تقديرك لنفسك واعتزازك بها.

يقول (أوليفر ونتزل): أن أعظم أهداف الحياة أن تعرف كيف تحياها وسواء كانت مخاوفك حقيقية أو وهمية فإنها ستكون أقل فزعًا لك إذا عمدت إلى الاندماج فى أحداث العالم الجارية من حولك. أن الرجل الذى يسعى إلى العزلة. والذى يريد أن يهرف من الجموع إنما يسمى هدهدة مخاوفه وشقاوته إذا كنت تريد السعادة فاندمج مع السعداء واحتضن العالم واجعله وسع اهتمامك وتناول طعامك مع أصدقاؤك وأسرتك واشترك معهم فى مسيراتهم تصبح مرحًا مثلهم.

حاول أن تفهم الناس وأن تعاونهم فى شدتهم فلا يكون لديك وقت للخوف والامتعاض. ولتعلم أن ماتحيط به الآخرين من العطف والجذب والحب سيرد إليك اضعافًا مضاعفة. أن مشاركة بقية أبناء الإنسانية هى أعظم منحة لنا جميعًا. وفيها السعادة الحقة فإذا أنت وثقت الروابط بينك وبين العالم الخارجى. وإذا منحت كل ماتملك من حب وتقبلت حب العالم لك فستترنح قواعد سعادتك وستزول كل مخاوفك بعد أن تتغلب عليها.

والجهود الإيجابية للاستمتاع بالحياة تنبع من بعض الاعتقادات التى يمكن أن تسمى فلسفة الحياة وهذه الفلسفة مؤسسة على مبدأ يقول أن السعادة موقف يمكن ايجاده أن هذه الفلسفة تملك أن تتوقع الأحزان والنكبات وفى الوقت نفسه تمنحك الجرأة والشجاعة لمعالجتها أنها تعلمك أن الحياة مغامرة. تتفزع أكثر مما تطمئن وإننا يجب أن نكون كأولئك الذين يعيشون على مقربة من بركان. فيروق لك فهم هؤلاء الذين يجازفون بالعيش فى جوارة دون أن يتوقعوا السوء.

فإذا وجدت أن جهودك الشخصية لم تجدى فى التغلب على مخاوفك فابحث عن المرشد الكفء.

اذهب إلى طبيب نفسى فمهمته أن يعاون الناس على كشف الستار عن حقيقة المخاوف وأن يعمل على طردها فى ذهنك والمرض النفسى ينظر إليه اليوم بنفس المنظار الذى ينظر به إلى المرض الجسدى.

أنه اضطراب ينبعث من أسباب طبيعية ويستجيب للعلاج الصحيح. والمخاوف العصابية تسبب الاحتراق النفسى مثلها كمثل عقب القدم. إذ كسر فإنه يجعل الشخص عاجزًا عن السير. فأنت بالخوف تصبح معقدًا عقليًا لاتحس بمباهج الحياة. ومن ثم تتأثر صداقتك ويتبدد إطمئنانك ولاتستطيع أن تنال من متعة الحياة إلا أقلها: وتسعه أعشار الناس يستطيعون معالجة مخاوفهم إذا اتبعوا القواعد التى أشرنا إليها ولكن العاشر يفشل. أعنى أنه يفشل فى جهوده الشخصية فإذا كنت ذلك العاشر فأنت فى حاجة إلى المساعدة وأنت مدين بها لنفسك ولأسرتك والأصدقاء فعليك أن تخطو هذه الخطوة الأخيرة. وأربح لنفسك هذا القدر من سكينة النفس وراحة البال الاطمئنان وكلها من حق الإنسان.

●●●

الخوف والرغبة من الانتحار

من الملاحظ أن نسبة الانتحار العالمية ترتفع باستمرار نتيجة اليأس والخوف والعناء والضعف التى يعانيها الإنسان فى زحمة المشاكل التى تجتاح العالم من أقصاه إلى أقصاه. ومن الأمور المتفق عليها علميًا وفلسفيًا ونفسيًا واجتماعيًا أن كل إنسان يختزن فى مخيلته فكرة الانتحار لابد وأن يتصف بالجبن والهروب من واقع الحياة إلى جانب تملك الخوف واليأس تمامًا منه.

ويرى علماء النفس أن الانتحار ليس بالأمر السهل البسيط الوافد فجأة إلى ذهن الشخص الذى تدور فى مخيلته فكرة الانتحار. إنما يعود إلى فقدان وظيفة. أو موت

غريز. أو حب فاشل أو سبب آخر من هذه الأسباب التافهة ولكن ليس حقيقة أن العمل العنيف الذى ارتكب قد جرى التفكير فيه منذ أمد بعيد. ثم جاء السبب الذى تشير إليه الوقائع فكان كالقشة التى قصمت ظهر البعير ونادرًا ما نستطيع تحديد متى كان الجالس إلى جوارنا يفكر فى الانتحار. فكثيرًا مايكون المنتحر بادى السرور قبيل وقت الانتحار.

ومن الناس من يعتقد أن الذى يتحدث عن الانتحار لايمكن أن يقوم به. وهذا غير حقيقى كذلك. فإن هذا الإنسان إنما يريد الأمر فى ذهنه ويقبله على وجوهه وهو يدرس الاحتمالات مع غيره من الناس. وهناك آخرون يكثرون من الحديث عن الانتحار ولا فكرة لديهم عن قتل أنفسهم كونهم يحبون أنفسهم كثيرًا ولكنهم يبعثون عن العطف والرعاية. وربما وجد بعض الناس الراحة من ضغط الرغبات الانتحارية فى التحدث عن الانتحار مع الآخرين وبعضهم يحتفظون بنيتهم حتى يجئ الموت الذى يرون فيه الحياة قفراء والبعض يلوح بالانتحار كنوع من التهديد للظفر بالعناية أو العطف. وليس هذا الشعور شعورًا كاذبًا. فإن فى أعماقهم مايدفعهم على الانتحار فعلاً.

وما من من أحد غير الطبيب النفسى يمكنه أن يفرق مبلغ جدية التهديد بالانتحار ومدى صدقه أوزيفه. ومن سوء الحظ أن الذين يعتزمون الانتحار لايبحثون عن مساعدة الطبيب النفسى لأنهم لاريدون أن يغيروا آرائهم فيما اعتزموا عليه. إنهم يعتبرون الانتحار وسيلة ممكنة سهلة للهروب من شقائهم.

ولكن الاعتقادات الدينية قد خالفت دون قوع عدد كبير لايقدر من الانتحارات. فإن الإيمان بالله أو الخوف من العقوبة الألهية قد وضع انتحار هؤلاء بعيدًا عن المؤمنين فالمنتحر كافر بنعمة الله عليه. فإذا تلاشت العقيدة الدينية، فإن هذا المانع يزول بدوره، وما يحول دون الانتحار أنه قد يسبب آلامًا ومتاعب لأسرة المنتحر. أما إذا لم تكن هناك أسرة أو كان الود والتفاهم مفقودين بين المقدم على الانتحار وبين أفراد أسرته. فإن العامل المانع يتبخر فى الفضاء الواسع.

إن الإنسـان الذى يقتل نفسه لابد أن يكره. أما واحد من الناس أو العالم بأسره. والانتحار هو القتل الذاتى وكراهية المرء لإنسان قد تطغى عليه إلى حد أنه لايجد له متنفسًا فيتحول إلى كراهية ذاتية. وبدوافع الرغبة اللاشعورية فى قتل إنسان آخر. يقتل الإنسان نفسه.

ولقد اكتشف علماء النفس أن بين الانتحار والقتل صلة وثيقة فكل من انتحر لابد أنه كان يخفى فى أعماقه شعورًا بالمرارة والسخط. فالباعث عليه لابد أن يكون ساديًا أى ناشئًا عن رغبة فى توقيع الألم على الغير. لأن الانتحار يسبب للناجين منه مهانة لاحد لها وشعورًا بالذنب.

وقد يبدو الانتحار فى ظاهره عملاً من أعمال الماسكوكية ـ زى النزعة إلى توقيع الألم على النفس كرغبة الشخص فى ألا يكون عبئًا على غيره أو رغبته فى أن يحظى باشفاق الآخرين وعطفهم بسبب عدم قدرته على احتمال الاضطرابات العقلية أو الآلام الروحية.

أما الأزمات المالية. أو الأمراض المستعصية أو الفشل فى الحب أو الطلاق. أو الإخفاق فى تحقيق هدف معين فكلها أسباب ثانوية تتخذ لاخفاء عدم التكيف العاطفى الدفين. أن الأنانية وانقلاب الكراهية رأسًا على عقب والرغبة فى انزال الألام البدنية أو النفسية بالغير إنما هى السيكولوجية الحقيقية للانتحار ومن جهة أخرى فإن هناك من الناس من يخافون مما تخبئه لهم الحياة فينهون حياتهم سريعًا بأنفسهم لأن كل آمالهم فى الحياة قد تلاشت وتبخرت فى عوالمهم الخيالية.

وفى نهاية المطاف لابد من الاشارة إلى أن التغلب على الخوف وما يولده من مشاكل تحد من قدرة الفرد وتدفع به إلى الهروب من واقعة الحياتى من أسهل الأمور النفسية العارضة إذا ما تمتع الشخص الخائف بالجرأة والشجاعة على مواجهة الأمور وعالجها بحكمة وثقة واتزان.

والآن دعنى أسألك هل تعانى من الخوف؟

هل تعرف ياصديقى السبب المباشر للمعاناة من الخوف الزائد على المستقبل ومنه؟ إنه بكل بساطة تخيل الأسوأ دائمًا واستحضار المواقف الوخيمة بصفة مستمرة

والاستمرار فى التفكير من مسلسل الكوارث الخيالية الذى يعيق تفكيرك بصورة إيجابية نحو الحاضر والمستقبل على حد سواء.

والآن أدعوك فورًا للتوقف عن تخيل الأسوأ بطريقة مقنعة جدًا. اسأل نفسك بكل صدق وأمانة هل هناك أدلة مقنعة على افتراضاتك التى تفترض فيها الأسوء دائما..؟ هل سألت نفسك لماذا لم تفكر تفكيرًا بديلا عن التفكير فى تخيل الأسوأ بالنسبة للمستقبل؟

حاول استبدال الصورة السلبية نحو الأسوأ بصورة ايجابية عن توقع العكس تمامًا. وانظر هل يمكن أن ترى الجانب المشرق الذى اختفى عنك؟

هل يمكنك أن تتخيل أن هذا الحدث الذى تخشاه قد وقع فعلا الآن؟ وماذا أنت فاعل...؟

وبعد ... أدعوك الآن للتفكير بحسم فى الحاضر والمستقبل على حد سواء لقد أكد علماء النفس والاجتماع أن ملايين الناس يمكنهم تغيير أفكارهم إذا أصبحوا أكثر حسًا إيجابيًا. وهى عملية قد تستغرق وقتا للبعض. ويمكن أن تكون فورية للبعض الآخر كل ما أطلبه منك ياصديقى أن يكون عقلك طليقًا ومتقن للاستجابة لكل موقف جديد فى موعده.

كل ما أطلبه منك يا صديقى أن تتوقف عن الأفكار والمعتقدات الخاطئة عن المستقبل والتى تعوقك وتوقف تدفعك الطبيعى نحو المستقبل وثق أنك أنت ما تفكر فيه. هل تفكرفى النجاح والانطلاق نحو المستقبل أم تفكر فى الإخفاق وتخشى منه وتجعله قيدًا يحول دور انطلاقات نحو المستقبل: فكر بحسم وقل لى الحقيقة فورًا.

وثق أن أفكارك الإيجابية سوف تكون موردًا عظيمًا فى مساعدتك على الانطلاق نحو المستقبل بطريقة أفضل إذا خلصت نفسك من التفكير السلبى الهدام فى المستقبل ويؤكد فريق من علماء النفس على إنك إذا كنت تعانى من القلق والخوف المبالغ فيهما من المستقبل. فيجب عليك يا صديقى أن تغير موقفك من نفسك؟ لأن ذلك هو البداية الحقيقية التى تجعلك تتوقف فورًا عن تخيل الأسوأ دائمًا.

دعنى أسألك وكن معى صادقًا فى الإجابة هل تقوم بتهنئة نفسك عندما تحقق نجاحًا وتقوم بمكافاتها فعلاً؟ وهل تقوم بلوم نفسك وتأنيبها كلما أخفقت أو فضلت فإذا كنت تكافئ نفسك مثلما تلومها على الأقل فإنك بسهولة يمكنك أن تتغلب على مخاوفك فى المستقبل. أما إذا كان لومك لنفسك هو سياستك المفضلة ومكافأة نفسك تجعلها دائمًا فى طى النسيان: فأنت فى حاجة خاصة لتصحيح موقفك نحو نفسك بأن تصالحها. وتثق بها وتكافئها. فلن تستطيع الانطلاق وتحقيق نجاح فى المستقبل مادام أنك لم تنجح فى مصالحة نفسك والاهتمام بها.. فإذا أشرقت تمس نفيك داخل وجدانك ستبدد ظلمات نفسك وعندما سترى الأمور مختلفة تمامًا. ثق يا صديقى أن موقفك نحو نفسك وسلوكك هما دائما جزءان من دائرة هى مستقبلك فاحرص على أن يكون مشرفا فى خيالك أولاً. ثم حاول بكل ما تستطيع من جهد أن تحول ذلك الخيال إلى حقيقة دون أن تعطى فرصة للأفكار السلبية للتفاعل داخل ذاتك. وتشكك فى قدراتك عليك دائما أن تستخدم العبارات الإيجابية التى تبعث على الأمل فى الحياة وتحقيق النجاح وأن تقنع نفسك بالنجاح ومطاردة القلق والخوف وأن تستمر فى طريقك نحو المواجهة وتقدم بالتصرف الذى تعرف أنه مطلوب منك أن تقوم به دون أى تردد أو خوف ويؤكد فريق علماء النفس أن ابسط طريقة للتوقف عن تخيل الأسوأ أن تغلق عينيك فورًا أو أن تستحضر فى ذهنك المخاوف والأفكار التى تخشاها عن المستقبل والتى تسبب لك القلق والأزعاج. وعندما تتضح هذه الفكرة فى ذهنك.. اصرخ بصوت مرتفع، وقل (توقف) ويحدث ذلك بشرط أن تكون وحيدًا فى غرفتك ولايسمعك أحد كى لايظن بك السوء... وبعد ذلك انتقل فورًا إلى التفكير فى عكس ما فكرت فى المرة الأولى استمر قليلاً. ثم حاول أن تعاود التفكير مرة أخرى فى مخاوفك من المستقبل وعليه... فإذا عادت بسرعة فاصرخ مرة أخرى وقل لها (ارحلى) إلى غير رجعة.. حاول بعد ذلك التفكير فى المستقبل بطريقة ايجابية بعيدًا عن المخاوف. والتى لاتستند إلى واقع أو دليل على صحتها.

●●●

سلوكيات جديدة لمواجهة الخوف والقلق

هل هناك سلوكيات وأفعال يمكن للذين يعانون من الخجل والخوف من المستقبل القيام بها كعلاج؟ بالطبع نعم.. ومن أفضل الطرق والوسائل للتغلب على الخوف العرض اللجوء إلى وسائل العلاج السلوكى. الذى يعتمد على التدريب لمواجهة المخاوف بالمواجهات المباشرة لها سواء بطريقة الخطوة خطوة.. أو مواجهتها كما هى مرة واحدة. وهناك عدة طرق لمواجهة المخاوف باستخدام العلاج السلوكى أو سلوكيات جديدة للتعامل.

الطريقة الأولى

إزالة الحساسية المسببة للمخاوف بطريقة منتظمة (خطوة خطوة) وهى أولى أنواع العلاج السلوكى الهامة. فلو أن إنسانًا يخاف من شىء ما يقول أنه سيحدث ولو حدث سيؤدى إلى آثار وخيمة فليتخيل هذا الشىء الذى يخشاه قد حدث فعلاً. ثم يقوم باسترخاء عميق لعضلاته بطريقة فعالة كما أوضحناها فى الحديث عن علاج القلق بالاسترخاء: إلا أنه ثبت أن أغلب المصابين بالقلق والخوف من المستقبل يعجز عن الاسترخاء بطريقة فعالة بل يكونون فى حاجة إلى ساعات طويلة من التدريب حتى يتمكنوا من إخضاع عضلاتهم للاسترخاء العميق عندما يريدون وبعد الاسترخاء العميق يلزم استحضار صورة بصرية حية للمخاوف التى تقلقك من المستقبل. واحتفظ بهذه الصورة لمدة ١٥ ثانية فقط. ثم فكر بعد ذلك فى شئ سار حدث وتتمنى حدوثه.، وتخيل ذلك الشيئ السار واحتفظ بصورته لمدة ١٥ ثانية أيضًا، ثم استرخ تمامًا. وكرر ما سبق عدة مرات موكدًا على مواجهة تلك المخاوف لو حدثت إلى أن تتمكن من تخيل الأشياء التى كانت تثير خوفك وقلقك دون أن تشعر بالقلق بل تخيلها وأنت تشعر بالاسترخاء.

وهكذا يمكنك ياصديقى أن تكتشف أن طريقة إزالة الحساسية المنظمة للتخلص من المخاوف والقلق، وإنما هى وسيلة ترتكز على المواجهة التدريجية لتلك المخاوف يصحبها استرخاء عميق للعضلات وتكون المواجهة أولاً فى الخيال حتى إذا تمكنت من إزالة تلك المخاوف من خيالك. فإنه يمكن بعد ذلك مواجهة المخاوف على أرض الواقع إذا حدث.

بقى أن أقول لك ياصديقى إن إزالة الحساسية من المخاوف بهذا الأسلوب عملية منطقية لطيفة ومنظمة. ولكنها بطيئة وتحتاج إلى معاونة خبير مدرب على استخدامها لمعاونتك على النجاح فى التغلب على مخاوفك وقلقك من المستقبل وعليه.

الطريقة الثانية: وتسمى الأغراق

وهى أسلوب مواجهة فعلية للمخاوف فى الخيال دون الاستعانة باسترخاء العضلات فالإنسان المصاب بالقلق والخوف من المستقبل يجب أن يتخيل الحد الأقصى من المخاوف أمامه ويتخيل تلك المخاوف بحدها الأقصى قد حدثت فعلا.، ويتكيف على ذلك ويكرر التخيل المبالغ فيه للمخاوف فترات طويلة حتى يتكيف معها ويستمر فى هذا التصور إلى أن يشعر بأن تكرار مشاهدة الحد الأقصى من المخاوف أمام عينيه أصبح لا يثيره ولا يقلقه لأنه اعتاد على تصوره،. وهكذا نجد أن ذلك الشخص بهذا الأسلوب قد تعلم ذهنيًا كيف يواجهه أسوأ تقديرات الخوف والقلق، ويتعامل معها فى خياله. ويكون مؤهلاً لمواجهتها فى الواقع لو حدثت.

الطريقة الثالثة: وتسمى طريقة اعادة التنظيم المعرفى

وهذه الطريقة العلمية تمت متابعتها وحققت نجاحات كثيرة. بعد أن لوحظ أن الذين يعانون من القلق والخوف من المستقبل يشغلون أنفسهم بالتفكير السلبى وهو مايؤدى إلى حالة القلق والخوف. وعلى هذا الأساس فإن هذه الطريقة قائمة على استبدال الأفكار السلبية بأخرى ايجابية.. وعند التفكير السلبى فى الأشياء والتى تثير القلق والمخاوف فلماذا لايتم التفكير بعد ذلك مباشرة فى عكس ذلك فى توقع ايجابيات بدل السلبيات.. وهذه الإعادة فى تنظيم التفكير استبدال النتائج الإيجابية المتوقعة لتحل محل النتائج السلبية المقلقة هى التنظيم المعرفى للإنسان السوى الذى لابد له أن يتوقع النجاح تمامًا كما يتوقع الفشل. فالهدف الأساسى من طريقة إعادة التنظيم المعرفى هو تعديل أنماط التفكير السلبى واحلال الأفكار الإيجابية المتفائلة مكانها.

وهذا العلاج السلوكى ينتج فقط فى حالة ما إذا كان الإنسان يعانى من نوع واحد من المخاوف والقلق. أما إذا كان الإنسان يعانى من عدة أنواع من المخاوف، فإن العلاج السلوكى وحده لاينجح فى التغلب على تلك المخاوف أو مضاعفاتها إلا فى حالات قليلة فقط.

حقًا يا صديقى إن العلاج السلوكى فعال جدًا ويساعد كثيرًا من الناس على المعرفة والعودة إلى طبيعتهم أو كما يقول علماء النفس إلى التوق الذى كانوا يتمنون المرور أمامه.

ولو أننا حاولنا الحصول على نتائج إيجابية فى التخلص من القلق والخوف من المستقبل باستخدام العلاج السلوكى وحده. فلابد أن نعلم أن هذه العملية بطيئة إلى حد ما.

ونحتاج إلى فترة زمنية قد تطول إلى أن ينتهى الإنسان من التغلب على مخاوفه تمامًا. ولعل أفضل هذه الطرق الثلاثة السابقة الإشارة اليها والتى يستجيب الكثيرون لها طريقة التدرج البطئ المثالى التى يصاحبها الاسترخاء لأن التدريب على الاسترخاء يساعد على زيادة اكتساب الإنسان الشعور بالسيطرة على ذاته وبالهدوء فى مواجهة الأخطار ولو كانت مجرد خيال والفائدة الكبرى من هذا العلاج السلوكى هى إزالة المخاوف من العقول بالتدريج أما بالنسبة للإنسان الشجاع صاحب الاشادة القوية فإن المواجهة المباشرة هى أسرع سبيل للقضاء على القلق والخوف من المستقبل.

●●●

أريد أن أتغلب على الخوف والقلق

إذا كنت تعانى من الخوف من المستقبل فإنى أدعوك كى تحضر صفحة بيضاء من الورق وتكتب بخط واضح وكبير عبارة (أريد أن أتغلب على الخوف وضع هذه الصفحة أمامك مباشرة وأنظر إليها طويلا كلما شعرت بالخوف والقلق تأملها جيدًا.. وقل لى بماذا تشعر عقب ذلك؟

لقد أكد فريق من علماء النفس على أن كل ما يدخل النفس بالفكر يتحول إلى فعل وإن كانت فكرة تجنح جنوحًا طبيعيًا إلى أن تتحول فعلا إلى فعل بشرط وجود الإرادة ووسائل تقوية تلك الإرادة.

نعم يا صديقى تستطيع بذاتك التغلب على الخوف والقلق إذا أردت بفعل سلطان الإرادة لأن مصيرك بيدك لا بيد غيرك. وهو وقف على إرادتك تستطيع أن تنظمه لو أردت ذلك فعلاً.

حقًا بداخل كل منا الوسائل الدفاعية التى نستطيع بها التغلب على القلق والمخاوف مهما كانت أسبابها. فالأعتذار العظيم بالنفس الذى يجعل الإنسان مصممًا على النجاح والإرادة الواعية المصممة الثابتة. والقدرة على امتلاك الشهوات والانفعالات والتحكم بها عن وعى وتفكير. والجرأة الواضحة الهادئة المطمئنة فى مواجهة الأحداث والأشخاص، كلها أسلحة كفيلة إذا أحسن استخدامها بأن تقضى على أى مخاوف وأى قلق غير طبيعى.

الأمر يتطلب منك ياصديقى أن تشحذ همتك وتتشجع. وتقترب بجرأة مما تبتعد عنه خوفًا. تدرب يا صديقى تدريجيًا على المواجهة والتقرير والمضى فيما تقرر. ومهما كانت إرادتك هزيلة فسرعان ما ستقوى وتشتد وتفرض نفسها عليك لتواجه الحياة بلا خوف وبلا قلق. وكما قال «كارينجى» منذ أكثر من نصف قرن تقريبًا «دع القلق وأبدأ الحياة».

إنى أدعوك للقيام بالخطوة الأولى الآن للتغلب على الخوف الذى تعانى منه مهما كان. واعلم أن الخطوة الأولى وحدها تنطوى على صعوبة ولكنها صعوبة تدفعك للتغلب على الخوف حتى إذا فرغت من أولى خطواتك نحو هذه المواجهة كانت خطواتك التالية أيسر وأسهل بكثير.

أنظر إلى الكلمات المكتوبة أمامك إنها تقول: «أريد أن أتغلب على الخوف» فقل لى ما الذى يمنعك من ذلك؟ لا شىء مطلقًا إنها مجرد أوهام فى خيالك لابد من مطاردتها ومواجهة الواقع مهما كان. وتوقع المستقبل بخيره وشره معًا. عليك أن تخضع كل

فاعلياتك النفسية لتحقيق ذلك الهدف. وثق ياصديقى إن اخضاع فاعلياتك النفسية لتحقيق هذا الهدف هو الشرط الأكبر من شروط تحقيق النجاح. وأنه يمكنك أن تبلغ ماترجوه مهما كانت العوائق ومهما اشتدت الصعوبات ومادمت قد اتخذت قرارك بالمواجهة، واتجهت فعلا صوب تنفيذه،، وثق أن ارادتك عند درجة معنية ستأتلف وتتضامن دوما بعمق معك ما دمت جادًا فى المواجهة.

ويمكنك أن تكتب عبارة «أننى سأتغلب فعلا على القلق والخوف» وأن تحتفظ بالصورة التى تريدها لذاتك فهل تريد أن تحتفظ لذاتك، بصورة الإنسان القلق المتردد الخائف من المستقبل. أم تريد أن نحتفظ لذاتك بصورة الإنسان القوى الذى استطاع التغلب على المخاوف والقلق وقهرهما.

فلتكن هذه هى فكرتك التى تلازمك وثق أن الفكرة سواء كانت ايجابية أو سلبية على حد سواء تولد إشعاعًا قويًا بالغ القوة فى النفس وتؤثر على النفس تأثيرًا فعليًا وثبت إن إرادة الإنسان تستطيع بما أوتيت من سلطان أن تغيير من الأسباب المادية الثابتة عندما تشحن بشحنات كافية من القوة الحيوية مع العزم والإرادة والتصميم.

كل ما أطلبه منك يا صديقى أن تكون قادرًا على بذل جهودًا إرادتك رويدًا رويدًا. وأن تقوى ثقتك بنفسك وأن تسيطر على نفسك. لا أن تسيطر على نفسك المخاوف والقلق.

كل ما أطلبه منك أيضًا يا صديقى أن تكون قادرًا على استجماع طاقاتك النفسية الإيجابية حول فكرة واحدة وهى إنك ستتغلب بذاتك على المخاوف والقلق غير الطبيعى وأنك قادر فعلا على ذلك والمستقبل بيد الله.

إننى أطالبك ياصديقى إذا كنت تعانى من القلق وأى نوع من المخاوف أن تتدرب على امتلاك نفسك. ومحاكمة انفعالاتك. والاحتفاظ بثباتك. وثق أنك بمجرد أن تفوز بهذا التماسك النفسى وهذه الصلابة تستطيع أن تتغلب على مخاوفك تمامًا. لأنك ستظفر بنظرة هادئة معبرة تنبئ عن قرار نهائى حازم إيجابى وتكون كلماتك دائما واضحة موزونة موجهة بدقة وقوة وبثقة، وثق أنك إذا استطعت التغلب على مخاوفك وقلقك فإنك

ستكون فى حالة يستحيل معها أن تقلق أو تخاف حيال الأحداث أو الظروف المستقبلية والتى لاتنتظرها، لأنك عندها ستتكامل فى إطار من صفاء الذهن الذى يتعامل مع أى حدث ويتلقاه ويميزه دون أدنى اضطراب.

تمتع يا صديقى بحريتك النفسية دون قيود لأن الإنسان متى وعى حريته هذه وتمتع بلسطان الإرادة لم يبقى أمامه إلا أن يوجه إرادته نحو أهداف واضحة، ويعمل فى جو من تلك الحرية لتحقيق تلك الأهداف.

ويؤكد فريق من علماء النفس أن التفكير الموضوعى هو الدواء الأنجح لمعالجة الخوف والقلق. وخاصة حالات الخوف من المستقبل وأنه يمكن استعماله كلما قويت الإرادة دأبت للإذعان لما يمليه الفكر الصحيح.

وكم من مرة نجد أنفسنا أمام إغراءات شديدة إذا استجبنا لها حصلنا على لذة فورية مؤقتة. ولكن سرعان ما ينجم عنها سلسلة من الآلام لا نستطيع تحملها مستقبلا فها هو حال القلق والخوف من المستقبل: فالتفكير الموضوعى هو مفتاح الاستقامة النفسية فإذا ترويناً لنتخيل العواقب المنطقية المحتملة التى تعقب كل عمل من أعمالنا: استطعنا حقا أن نشل كثيرًا من الانفعالات والانطباعات العفوية التى تسوقنا إلى ما لا نحمد عقباة.. واستطعنا أن نتخلى عن القلق والخوف على أرض الواقع وألا نترك المبالغات تتزايد.

ولكن مما لاشك فيه أن اللجوء إلى التفكير الموضوعى واسخدامه بنجاح يتطلب منا أن تكون مدربين على امتلاك أنفسنا وأن تكون قادرين على أن نتصور نتائج كل فعل وكل قول وكل عمل تقوم به.

كل هو مطلوب منك يا صديقى ألا تتوغل فى التخيل ولاتحيد عن الواقع أبدًا.

طلب رجاء...

ما أجمل أن يدرك المرء أخطاءه ويكتشف عيوبه. ويحاول أصلاحها وما أجمل أن ندرك أن الخجل والخوف من المستقبل وعليه إذا زاد على حدوده المعقولة التى تدفعنا إلى الحرص والحيطة من جانب والانطلاق إلى النجاح من جانب آخر خطأ لا يجب ارتكابه.

فإن زيادة القلق والخوف على حدودهما سيصبح عائقًا يحول دون تقدمنا فى الحياة.. بل سيقف عائقًا أمام استمتاعنا بحياة هادئة جميلة.

وما أجمل أن يدرك الأنسان حدود قدراته وطاقاته. وأن يمتلك الشجاعة والقدرة على تغيير سلبيات ذاته.. وهو ما يجعلنا أمام طلب ورجاء من المولى عز وجل أن يمنحنا الصبر والشجاعة والحكمة للتغلب على القلق والخوف وهو ما يجعلنا جميعًا ندعو المولى عز وجل. ونقول «**اللهم أمنحنا الصبر لقبول مالا يمكن تغييره والشجاعة لتغيير مايجب تغيره. والحكمة للتفريق بين هذا أو ذاك**».

وإذا نظرنا إلى المخاوف من المستقبل سنراها متعددة وكثيرة وقد تكون سببا فى الابتعاد عن المغامرة أو العمل الحاسم، وهى دوامة إذا دخلها الإنسان ظل عابسًا بائسًا يائسًا. فإذا خاف الإنسان من الفشل خوفًا زائدًا على الحدود المعقولة ظل طوال حياته ليس لديه الآمال، وليس لديه الشجاعة على الإقدام والمغامرة.

ومعظم مخاوف الخوف من المستقبل وعليه إن لم يكن كلها ـ ماهى إلا أفكار خاطئة تحول فى عقلك أنت وحدك ومن شابهك.

إنها أفكار وأوهام لا حقيقة لها. وإنما أنت الذى سمحت لها أن تعيش فى عقلك وتركتها تنمو وتترعرع وتسيطر عليك حتى تصبح حقيقته فى عقلك فمهما قال صديق أو ناصح أو حتى طبيب فلن تستمتع لأن وهم ذلك الخوف أصبح مسيطرًا عليك كالعنكبوت الذى يضرب الخيوط الكثيفة ليسيطر عليها ويلتهمها وقتما يشاء.

سارع بأن تتخذ مع نفسك موقفا قبل أن تصبح فى مثل هذه الحالة تفرض أمرك بصدق وأمانة. واستخدام المنطق والتحليل الذاتى.

وتعلم كيف تفهم حقيقة هذه المخاوف وأسبابها ستجد أنها مخاوف كاذبة تسربت إلى عقلك دون وعى منك ودون انتباه فى وقت كنت فيه غائبًا عن نفسك. مسلوب الإرادة. ضعيف الأعصاب مشغول البال فى شىء يزعجك أو كنت فى دوامة من القلق.

عليك يا صديقى أن تتعلم التركيز ثم تحلل المخاوف تحليلاً منطقيًا وتسأل نفسك: لماذا: لماذا أنا خائف من هذا؟ ولماذا أنا خائف من ذاك وهل ستظل هكذا طوال حايتك خائفًا من شئ مستقبلى لم يحدث بعد؟... وقد لايحدث أبدا أزرع يا صديقى دائمًا فى نفسك أفكار الشجاعة والإقدام ولا تخف. ولاتخشى الحياة.

وإذا أخطأت اجعل من الخطأ درسا لك.

وتعلم كيف تتخلص من مخاوفك مهما كانت وتتركها حتى تنعدم من الوجود. ولا يبقى فى عقلك إلا الشجاعة والإقدام والسيطرة والسعادة.

عليك يا صديقى أن تغيير ما بنفسك كى تتخلص من القلق والخوف مصداقًا لقوله تعالى ﴿أن الله لايغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم﴾ صدق الله العظيم وثق يا صديقى أن معظم حالات القلق والخوف من المستقبل الزائدة على الحدود المعقولة والمطلوبة والمسموح بها. إنما تنشأ عن عدم معرفة النفس بقدرتها. وقد تنشأ بسبب كثرة التردد وعدم البت فى الأمور فورًا وذلك أن التردد يدخلك فى الحيرة. فلا تتخذ القرار المناسب فى الوقت المناسب أبدًا.

وبذلك تفوت عليك الفرصة تلو الفرصة، وتدخل فى دوامات لا نهاية لها من القلق والخوف من المستقبل.

ولن أكون متشائمًا مثل أستاذة علم النفس العالمية د. هورنس التى تؤكد على أن كل محاولة لمناقشة المصاب بالقلق من أجل اقناعه بالتخلص من قلقه أمر عديم الجدوى، لأن قلقه لا يرتبط بمشكلة ما على أرض الواقع بل يرتبط بالمشكلة كما تبدو له هو.

وأقول لك يمكن لك ياصديقى أن تتخلص من الخجل والخوف الذى ينتابك إذا كانت لديك الإرادة الفعلية فى عمل ذلك. وكنت على علاقة وثيقة مع نفسك وذاتك.

وداعًا أيها الخوف الرهيب!

إنها عبارة قالها الأديب الأمريكى العالمى «سام كين» فى حواره مع الخوف بعد أن ذاق حلاوة التحديد من الخوف.

لقد انطلقت إبداعاته إلى الأفق بعد أن كان خائفًا من الفشل - وكان القلق والخوف يلاحقانه كلما أمسك بالقلم ليكتب وعندما بدأ إبداعاته كان حواره مع الخوف والذى تخيل الخوف شخصًا كان يلاحقه ليدمر حياته وعندما تغلب عليه قال له: وداعًا أيها الخوف فقد كنت رفيق دربى معظم سنوات عمرى والآن أود أن أعرف لماذا كنت أخاف منك ولماذا لم أقض عليك منذ فترة طويلة؟ دعنى أصارحك القول يا خوف إنك قدر الإنسان المحتوم الذى تختاره بمحض إرادته ليصادقه ولكننى قررت أن لا أكون صديقك وأقول لك وداعًا أيها الخوف العزيز.

ويجيب الخوف قائلاً: إننى كنت سعيدًا بصداقتك وأنت تعرف بأننا أصدقاء ولكن ليس رغما عنك لقد صادقتك سنوات كى أجعلك عاشقا لما تزعم أنك حققته الآن ولابد أن تعترف يا أيها الإنسان أنك أنت الذى اخترتى وجعلتنى ازدهر فى نفسك. ولم أصاحبك دون موافقتك رضاك.. لقد جعلتنى صديقك وتخليت عن الشجاعة والإرادة والتصميم انزويت فى عملك ليل نهار وكنت مصاحبًا لك أينما ذهبت.. وأصبحت مدمنًا لى كما أنت مدمن لعملك تمامًا.

فيجيب «سام كين» قائلاً للخوف: لقد كنت محقًا فى كل ما ذهبت إليه ولعل ملاحظتك بشأن إدمان العمل سيكون لها شأن أخر مع علماء النفس لتحليله وايجاد النصائح اللازمة كى لاتنفذ إلى أعماق الآخرين.

ونكتفى بهذا القدر من حوار «كين» مع الخوف مؤكدين على أن الإنسان يحتاج من وقت لآخر إلى الراحة والاستجمام بل واللعب أيضًا كى يتخلص من إدمانه للخوف والقلق وأن الإنسان هو الذى يسمح للخوف كى يرافقه.

وعلى الجانب الآخر. أكد فريق من علماء النفس وجود علاقة وثيقة ما بين إدمان العمل والقلق والخوف من المستقبل. وإنه كلما ازادت مخاوف الإنسان بشأن المستقبل زاد إدمانه للعمل وتخليه عن الاسترخاء والراحة وقد أكد المعالج النفسى المعروف (ايوجين ووكر) إننا فى بعض الأوقات ندخل فى دائرة القلق والخوف من المستقبل لأننا ببساطة نخفق فى أن نستريح ونعمل دون راحة ونثق فى أن الراحة مضيعة للوقت.

والواقع إننا نصبح مدمنين للعمل خوفًا من المستقبل وعندما نقع فى دائرة القلق والخوف المفزعة.

والواقع إن إدمان العمل لايشعر الإنسان بالسعادة والرضا على الاطلاق والغريب أن فريقا من علماء النفس أكدوا أن الشخص الذى يدمن العمل دون راحة يعانى من معظم المشاكل التى يعانى منها الشخص الذى يدمن الكحوليات بالاضافة إلى أن انتاجية هؤلاء على المدى الطويل ستكون بطيئة. ولاشك أننا جميعًا فى حاجة إلى الراجة والاسترخاء كى نقول وداعًا للقلق والخوف وغالبًا هؤلاء الذين أدمنوا العمل ينأون بأنفسهم عن الأصدقاء ويخفقون فى تحمل مسئولياتهم. وفى مراحل متقدمة يصبحون عديمى الاستجابة للآخرين.

وهكذا يا صديقى كلنا فى حاجة إلى قدر كاف من الترويح والاسترخاء والراحة لكى نعيش حياة منتجة ولكن يبقى القلق والخوف فى حدة الأدنى. فإذا كنت ياصديقى قلقًا خائفًا على المستقبل ومدمنًا للعمل وغير قادر على الاستمتاع بمباهج الحياة فإننى أدعوك إلى أن تعود إلى الماضى. وأن تبحث فى ذاكرتك عن أشياء تستطيع عملها وتدخل السرور قلبك. ومن المهم أن تبدأ بعمل أشياء تحبها وتوفر لك المتعة وتكون هذه الأشياء ترغب دوما فى عملها إلا أن الوقت أصبح غير مناسب لك ولم يكن يسمح لك بتأديتها.

وثق يا صديقى أن عليك أن تفعل شيئًا مايدخل السرور على قلبك ومهما كان هذا الشيئ غريبا أو غير مناسب لسنك الآن. أرح ذهنك من كل الأشياء التى تشغلك لتستريح وتسترحى وقد تحد بعض الجهد منذ البداية ولكن تستطيع أن تدرب نفسك على القيام بذلك.

وستجد يا صديقى أن هذا الأسلوب قادر على تحريكك من الخوف والقلق عن طريق تحريرك من هذه الأفكار القلقة والمثيرة للخوف. وسوف نجد أن الاسترخاء والراحة واللعب قادرين على تزويدك بقدر كبير من الرضا والمتعة وسوف ننظر إلى ما تفعله على أنه جزيرة للانتعاش وسط صحراء القلق والخوف.

وإذا قمت باللعب والراحة والاسترخاء بشكل متكرر. فسوف تصبح تلك الممارسة متعة رئيسية لك مستقبلاً. وستفكر فيها باستمرار بعيدًا عن أفكار القلق والخوف وذلك من شأنه أن يجعل حياتك مثيرة. ويمكنك من تأدية عملك بشكل أفضل عند مواجهة مهمات أكثر صعوبة.

ويمكنك يا صديقى أن تمارس هواية وظيفتك ذاتها مثل تعلم الكمبيوتر وأسراره فقد تجد فى تلك الهواية الرضا والشعور بالابحار وعندما تبدأ بالتمتع أكثر ستجد أنك أصبحت أكثر استرخاء وأقل قلقًا وثق أن طرد مشاعر الخوف سيسمح لك أن تضع مشكلات الحياة فى نصابها الطبيعى.

ولعل أفضل طريقة لممارسة ذلك ايجاد علاقات شرطية بين العمل والاسترخاء والراحة. ولعمل ذلك يتبقى عليك تحديد مهمة يجب إنجازها من ثم فأنت لابد وأن تقول لنفسك. عندما أنهى تلك المهمة سوف أقوم بالاسترخاء فورًا ولعل هذا الأسلوب يغريك لإنهاء العمل كما أنك ستعمل وأنت أكثر سعادة لأنك تعرف بأنه بإمكانك أن تستمتع دون الإحساس بالذنب لأن هذا الاستمتاع هو مجرد مكافأة لنفسك للقيام بعمل مهم وهكذا يمكنك أن تشغل بالك بعيدًا عن القلق والخوف.

ويمكنك يا صديقى أن تدون مذكراتك التى يمكنها أن تساعد هى الأخرى على التخلص من ذلك الخوف.

يمكنك أن تدون إجابتك الأسئلة التالية بكل صدق وأمانة وتقرأ أجابتك عدة مرات لعل وعسى.

السؤال الأول:

هل تشعر بأنك واقع فى دائرة القلق والخوف من المستقبل؟

وهل مشاعرك الحالية أصبحت عادة؟ اكتب مشاعرك بصراحة ووضوح. وإذا كنت تعانى فعلاً من القلق والخوف من المستقبل فهل يمكنك الآن وضع خطة للخروج من تلك الدائرة».

السؤال الثاني:

هل أنت مدمن عمل وماهى الأسباب التى جعلتك هكذا؟ وهل تتمنى الاستمتاع بالاسترخاء والراحة بين الحين والحين؟ وما الذى يمنعك حاول أن تستمتع وضع خطة لذلك قابلة للتنفيذ فورًا. وأخيراً حاول تطبيق ما تعلمته من هذا الكتاب للتخلص من الخوف فورًا وأنا على ثقة بأنك ستتخلص من ذلك الخوف وستصبح أكثر شجاعة.

والله الموفق والمستعان

■ ■ ■

2

كيف تتغلب على الخجل؟

الحياء سمة من السمات المحمودة فى الرجل والمرأة على حد سواء ولكن الخجل شئ آخر خلاف الحياء وقد يكون الخجل طبيعيًا بالنسبة للفتاة الشرقية ولكنه ماساة ومشكلة لابد من التغلب عليها بالنسبة للرجال فى هذا الفصل نلقى الضوء على الخجل وأسبابه وكيفية علاجه والتغلب عليه.



هل أنت خجول

اختر واحدًا من الاختيارات التالية مما ينطبق عليك تمامًا.

١ ـ متى تشعر بالراحة النفسية؟

(أ) فى شركتك الخاصة.

(ب) مع شخصين أو ثلاثة من أفراد عائلتك أو أصدقائك.

(ج) فى تجمع عائلى أو اجتماعى كبير.

٢ ـ عندما تلتقى مع جماعة مكونة من أربعة أو خمسة أشخاص فى حقل اجتماعى رسمى فكيف تتصرف فى الغالب؟

(أ) تستمع إلى أحاديث الآخرين.

(ب) تشترك فى الحديث مع الآخرين بنفس القدر.

(ج) غالبًا ما تملك زمام المناقشة.

٣ ـ عند تواصلك مع شخص ما بشكل فردى أى الطريق التالية ترتاح لها؟

(أ) كتابة خطاب.

(ب) التحدث عبر الهاتف.

(ج) وجها لوجه.

٤ ـ عندما تكون فى حافلة أو قطار. فهل تبادر بالتحدث مع شخص غريب؟

(أ) أبدا

(ب) بين الحين والآخر.

(ج) غالبا ما أبدّ أنا هذه المحادثة.

٥ ـ إذا كنت سائرًا فى الطريق واقترب شخص ما نحوك تشك فى معرفتك له كيف ستتصرف؟

(أ) تحاشاه وتجاهله إلا إذا بدأ هو بالحديث.

(ب) تلتفت إليه لتتأكد مما إذا كنت تعرفه أم لا.

(ج) نتحدث معه وتحاول أن تفتح مجالا للنقاش لتعرف إذا كنت تعرفه أم لا.

٦ ـ هل يمكنك المشاركة فى مسابقة غنائية؟

(أ) لابد أنك تمزح.

(ب) لا تستطيع منعى من ذلك.

(ج) ربما.

٧ ـ هل أنت معتاد إلقاء النكات وسط جماعة من الناس؟

(أ) أبدا.

(ب) أحيانًا.

(ج) عادة.

٨ ـ كم مرة تحدثت فيها خلال الاجتماعات؟

(أ) نادرًا جدًا.

(ب) أحيانًا.

(ج) كثيرًا.

٩ ـ هل نتجاذب أطراف الحديث مع أفراد الجنس الآخر؟

(أ) أبدًا.

(ب) بين الحين والآخر.

(ج) عادة.

١٠ ـ هل يمكنك المشاركة فى عرض مسرحى للهواة؟

(أ) مستحيل.

(ب) ممكن إذا ضغط على.

(ج) نعم أحب ذلك.

١١ ـ عندما تقابل شخصًا ما لأول مرة.. فماذا يكون شعورك؟

(أ) مرتبك ومتوتر.

(ب) مرتاح ومتشوق لمعرفته.

(ج) لا يستطيع الانتظار لتعرفه بكل شىء عن نفسك.

١٢ ـ فى نهاية حفل عشاء وعندما تودع ضيفك ماذا تفعل؟

(أ) تصافحه فقط.

(ب) تصافحه وتربت على كتفه.

(ج) تصافحه وتقبله.

١٣ ـ عندما تتواصل مع شخص ما. ما الذى تفضل فعله؟

(أ) تستمع له وهو يتحدث عما كان يفعله مؤخرًا.

(ب) تتحدثان معا عما كان يفعله كليكما.

ج ـ تخبره بما كنت تفعله أنت.

١٤ ـ ماذا تفعل وأنت داخل مصعد مزدحم؟

(أ) تنطوى على نفسك وتتحاشى الآخرين.

(ب) لاتقول الكثير لكن تنظر جيدًا فى وجه الآخرين.

(ج) تحاول أن تجذب انتباههم من خلال تحدثك معهم.

١٥ ـ فى عشاء عمل. وأنت جالس على مائدة بها أشخاص آخرين، فإلى أى مدى تتجاذب أطراف الحديث مع الآخرين؟

(أ) سأتحدث قليلا جدًا، لكن استمع إلى باقى الأفراد . وأتناول وجبتى.

(ب) أتحدث فى الغالب إلى الأشخاص الجالسين بجانبى.

(ج) أحاول أن أفهم المناقشة العامة التى تدور بين جميع الأفراد الجالسين على الطاولة.

١٦ ـ وأنت تسير وسط المدينة ووجدت محطة تليفزيونية تجرى حوارات عشوائية مع الجمهور فى موضوع معين. كيف ستتصرف؟

(أ) تسير فى الاتجاه المعاكس أو تعبر الشارع وتسير على الجانب الآخر لتتجنبهم.

(ب) تقول بعض الكلمات للكامير إذا اقتربت منك.

(ج) تذهب خصيصًا ناحيتهم حتى يتحاوروا معك.

١٧ ـ ماهو رد فعلك إذا دخل رئيس مجلس إدارة الشركة التى تعمل فيها حجرتك.

(أ) تخفض رأسك وتتمنى لو أن الرئيس لا يلاحظك.

(ب) تكمل عملك بشكل عادى وتتحدث إذا لزم الأمر.

(ج) تحرص على التحدث معه.

١٨ ـ ستحضر حفلاً رسميًا كبيرًا سيحضره أيضا أشخاص مهمون جدًا. فماذا سترتدى؟

(أ) سأرتدى ماكنت سأرتديه فى أى حفل رسمى.

(ب) ربما أقوم بشراء شىء جديد لهذه المناسبة.

جـ سأحرص على ارتداء شئ يجعلنى أبدو مميزًا وسط الحشد.

١٩ ـ إلى أى مدى تسعى إلى الترقية فى عملك؟

(أ) أبدًا.

(ب) أحيانًا.

(ج) عادة.

٢٠ـ ماهو شعورك إذا طلب منك القاء خطاب أمام جمع كبير من الناس؟

(أ) ساكون مرعوبًا بمجرد التفكير فى الأمر.

(ب) سأحاول أن أستعد وأجعلها خطبة جيدة على الرغم من أننى أسعى للقيام بذلك.

(ج) ساكون سعيدًا أو متحمسًا لهذا الأمر.

٢١ ـ كم مرة أخذت حمامًا شمسيًا فى حديقتك الخلفية وأنت على مرأى من جيرانك.

(أ) أبدًا.

(ب) بين الحين والآخر.

(ج) كثيرًا.

٢٢ ـ حضرت حفلاً فى ناد وطلب المطرب متطوعًا كى يصعد إلى المسرح ويساعده فى سحب رقم الفائز فكيف ستتصرف؟

(أ) لن أتطوع أبدا.

(ب) ربما أتطوع.

(ج) سأصعد على المسرح بسرعة البرق.

٢٣ ـ عندما تشعر بالقلق حيال شىء ما كيف تتصرف؟

(أ) تكتمه بداخلك.

(ب) تناقشه مع أصدقائك المقربين وأفراد الأسرة.

(ج) تناقشه مع أكبر عدد ممكن من الناس.

٢٤ ـ إذا وقفت مع جماعة من الناس يطلقون نكاتًا تخدش الحياء. فكيف سيكون رد فعلك.

(أ) سأشعر بالإحراج الشديد وأتمنى لو أنهم يصمتون.

(ب) لن أتجاوب معهم لكن لن أشعر بالإحراج.

(ج) سأرد عليهم النكتة بمثلها.

٢٥ ـ إذا احتدمت المناقشة بين زميلين لك فى العمل فكيف سيكون رد فعلك.

(أ) لا تهتم وتنفض يدك من الموضوع.

(ب) ربما تحاول أن تهدئ من الأمور إذا رأيت أن تدخلك سيكون أمرًا مناسبا فى هذا الموقف.

(ج) تسرع دائمًا فى التدخل فى المناقشة أو تحاول تهدئة الأمور.

التقويـــم:

امنح نفسك درجتين عن كل اجابة من المجموعة (ج) ودرجة واحدة من كل إجابة من المجموعة (ب) وصفرًا عن كلا إجابة من المجموعة (أ). واجمع الدرجات التي حصلت عليها.

النتيجـــة:

أولاً: إذا كان تقديرك من ٤٠ إلى ٥٠ درجة:

بالتأكيد أنت لست شخصًا خجولاً بالمرة، بل إنك فى الواقع متهم بالثقة فى النفس.. وعلى الرغم من أن هذا ليس أمرًا سيئًا. إلا أنك يجب أن تتوخى الحذر فى جميع الأحيان بألا تكون أنبساطيا أكثر من اللازم لدرجة تجعل الناس يظنون أنك تقحم نفسك فى شئونهم أو يظنون أنك متغطرس ومتعجرف. وعليك أن تتذكر أن شخصيتك المرحة جدًا تلك يجب أن توازنها بشئ من التواضيح والحساسية تجاه الآخرين

ثانيًا: إذا كان تقديرك من ٢٥ إلى ٣٩ درجة:

أنت لست خجولاً على الرغم من إنك تظن ذلك أحيانًا. لكن فى نفس الوقت أنت لاتتعدى حدود التصرفات التى اتفق الناس على أنها لائقة أو معقولة وإذا كنت تشعر بأنك خجول بعض الشيء ومتردد فى أوقات فإن ذلك قد يرجع إلى إعجابك الخفى بتصرفات الآخرين والتى لاتملكها أنت لكن تذكر أن هؤلاء الآخرين هم أقلية وأنه بالتصرفات المتحفظة فى الأوقات المناسبة قد يعتبرك الاخرون شخصية جذابة يسعون إلى التقرب إليك والتحدث معها.

ثالثًا: إذا كان تقديرك أقل من ٢٥ درجة:

أنت من يطلق عليه الكثيرون لقب الخجول ولكن الكثير من الناس يشتركون معك فى هذه الصفة ولكن هذا يجعلك أسوا لأن الأنبساطى جدًا يكون عند كثير من الناس شديد التواضع والخجل ولكن فى نفس الوقت لديهم القدرة على تحقيق أعلى المستويات فى مجالاتهم على شرط أن يدركوا مواهبهم الخاصة ويكتسبوا ثقة زائدة فى نفسهم لتفعيل إمكاناتهم وتذكر الكثير من الناس ممن يبدون انبساطيين وصاخبين وهم فى الواقع خجولون داخليًا وتنقصهم الثقة بالنفس وتصرفاتهم الأنبساطية الظاهرة وتلك تعتبر وسيلة لمحاولة التغلب على شكوكهم الداخلية فى بعض الأحيان.

●●●

ماهو الخجــل

هل تعلم عزيزى القارئ ماهو الخجل؟ وكيف يترسب فى نفسيتك وهل هو جزء من تكوينك لايمكن الاستغناء عنه وهل هناك وسائل فعلية للتغلب عليه.

دعنا الآن فى حوار مع الخجل لنتعرف على حقيقته.

فى البداية أقول لا أدرى أيها الخجل مَنْ تكون؟ هل أنت زائر يأتى بين الحين والحين. أم أنك عدو ملازم لى لماذا جئت؟ ومن أين؟ وهل يمكن الخلاص منك والتغلب عليك؟ هل أنت مرض أم مجرد سلوك شخصى نيتجة عوامل مختلفة تجعل الشخص خجولاً؟

أكد فريق من علماء النفس والاجتماع أن الخجل مرض اجتماعى ونفسى إذا ماسيطر على الإنسان منذ طفولته سيطرة كاملة يؤثر على مشاعره وأحساسيه ويؤدى إلى ضعف طاقاته الفكرية ويثبت إمكاناته الإبداعية وقدراته العقلية مما يجعل هذا الإنسان الخجول فاقد قدرته على السيطرة على سلوكياته وتصرفاته تجاه نفسه وتجاه المجتمع الذى يعيش فيه.. فيصبح مترددًا يميل إلى العزلة والتقوقع.

ويشير هذا الفريق من علماء النفس والاجتماع إلى أن الأسرة والعائلة لها التأثير الرئيسى فى إيجاد نزعة الخجل فى نفس الإنسان وتنمية بذورها الخطيرة التى تجد كثيرًا

من الفاعلية مع ذلك الخجول فى مجالات متعددة من حياته الاجتماعية وسلوكه وتصرفاته مع أفراد المجتمع الذين يتعامل معهم والحقيقة أن معرفة الإنسان لذاته معرفة جيدة تعنى أنه يقوم بأولى خطواته نحو الشفاء ومادام يجد نفسه مترددًا غير قادر على مواجهة الآخرين أو حتى الاندماج معهم رغم رغبته فى ذلك فهذا يعنى أنه خجول وهذا يعنى أيضًا أن وعى الإنسان بذاته لايحل المشكلة تمامًا ولكن المواجهة الفعلية له هى العلاج الحقيقى.

والشفاء الحقيقى منه يلزم منه صمود داخل الذات ومعرفة صحيحة بها ولابد للإنسان الذى يعانى من الخجل أن تجد الطريقة الناجحة التى تمكنه من التغلب على مايتفاعل فى أعماقه من انفعالات تؤدى إلى الحد من طاقاته الانتاجية والسلوكية فى حياته العامة مع الآخرين والخاصة مع ذاته.

وتثق أن الشجاعة والجرأة والإقدام هى العوامل الرئيسية التى تساعدك بصورة فعالة على التغلب عليه.. فهذه العوامل الايجابية تجعل الإنسان يثق بنفسه ويكون قادرًا على التمسك بأهداف الاتزان فى السلوكيات العامة والخاصة، وبذلك لايكون هناك مجال لتواجدك معه.

ويمكن أن تكون معاشرة الأقوياء نفسيا من ذوى النفوس القوية المتمردة على الواقع والذين عرفوا بإقدامهم وشجاعتهم على قول الحق ومجابهة الباطل يمكن أن تكون وسيلة ايجابية لانتقال تأثير هؤلاء الايجابى على الخجول الذى يدرك أنه لابد أن يكون مثل هؤلاء كى يستطيع أن يحظى باهتمام الآخرين كما أن الابتعاد عن معاشرة الخائفين والهاربين من مواجهة الواقع والذين يتشككون خوفًا من الإقدام على أى خطوة إيجابية فى حياتهم تعتبر وسيلة فعالة لعدم زيادة جرعة الخجل ولو بالتأثير من هؤلاء.

وما أجعل أن يبدأ الإنسان المصاب الخجل فى تدوين مذكراته اليومية بانتظام كوسيلة فعالة للجلوس مع ذاته عن طريق سرد كافة الحوادث التى يمر بها يوميًا بكل دقة واستيعابها ومعرفة النواقص ومافعله من الخجل يمكن أن يبادر إلى تلافى السلبيات التى وقع فيها . كما أن قيام الإنسان بمتابعة نفسه وقدراته على مواجهة الخجل من شأنه أن يخلق روحًا ايجابية جديدة ترغب فعلاً فى القضاء على الخجل ومواجهته.. وهذه الروح

الجديدة التى يملأها العزم والثقة بالنفس توحى للذات إلى مقاومة التأثيرات الخارجية والأنفعالات النفسية الداخلية.. وبالتالى يمكن ضبط النفس ومقاومة الخجل بطريقة عملية وعلمية فى آن واحد.

ويفسر فريق من علماء النفس الأسباب النفسية التى تجعل الحياء أو الكسوف البسيط يتحول إلى خجل مرضى يجب التغلب عليه.. فى سببين أساسيين.

الأول: أن الإنسان الخجول يضخم الأمور دائمًا. أو كما يقولون يصنع من الحبة قبة.

الثانى: أن الإنسان الخجول رأيه فى نفسه متدن فى معظم الأحوال.

وعلى الرغم أن كل منا من الممكن أن يرتكب هذين الخطأيين من وقت الآخر. إلا أننا لانلبث أن نفيق على الحقيقة عندما نلاحظ الآثار السلبية السيئة التى يصنعها الشعور بالدونية وتضخيم الأمور.. ويتحول الحياء إلى خجل. والخجل الشديد إلى عقدة.

ولعلى أقر لك ياصديقى أن الميل إلى الشعور بالدونية وبعدم الجدارة أو الاستحقاق يكون هو الأقوى خلال سنوات المراهقة وعند الإناث بصورة ملحوظة ولكن سرعان مايحاول الإنسان التخلص من تلك المشاعر شيئًا فشيئًا إلى أن تزول تمامًا والمهم هو المحاولة الصادقة للتغلب على الخجل.

وعندما تكون لديك القدرة على التفكير المنطقى يمكن بسهولة أن تقلع عن التفكير فى أى تصرف محيط لك ويقلل من شأنك، وهذا الخجل عائق سلوكى يجعل بينك وبين الآخر سدًا منيعًا.. إنه مرض ويستحق الاهتمام والرعاية وأنت تستطيع أن تواجهه وتتغلب عليه ذاتيا شرط وجود الإرادة والعزم والتصميم وأن تبدأ الآن وفورًا ولا تؤجل هذا العمل للغد.

وحوارى أيها الصديق مع الخجل لم ينته ولكنه بدأ منذ لحظات وسأواصل الحوار كلما دعت الضرورة إلى ذلك ولكن مايهمنى فى المقام الأول أن أجعلك ياصديقى تشاركنى الحوار مع ذلك الخجل وأن تتعرف على مايدور بداخلك ومايفعله الخجل بك.

والآن اسمح لى أيها الصديق الخجول أن يكون حوارى خلال السطور القادمة معك أنت وحدك دون أن يكون معنا الخجل.. لذا ادعوك أن تبعد الخجل عن ذهنك الآن كى يدور حوارنا بعيد عن الخجل.. ولكن فى إطار من المطروحة التامة التى لاغنى عنها وبين صديقين التقيا لمواجهة الخجل. لذا دعنى أسألك أولاً:

ماهى حقيقة الخجل الذى تعانى منه؟

ودعنى عزيزى القارئى وعزيزتى القارئة اتسأل ماهى حقيقة الخجل الذى تعانى منه.. وكيف يحدث لك ذلك الخجل وهل حقًا أنت تعانى من الخجل؟ أجب بكل صراحة دعنى أساعدك فى هذا الشأن. ومع ذلك دعني أقول لك بصراحة:

يعتقد الكثيرون خاصة أصحاب الإحساس المرهق بأنهم يعانون من الخجل والواقع يكون خلاف ذلك تمامًا.

فقد يعانى معظم أصحاب الاحساس المرهف من الحياء وهناك فارق كبير بين الحياء والخجل.. فالحياء يعنى الالتزام الكامل بمكارم الأخلاق والابتعاد نهائيًا عن إيذاء شعور الآخرين من قريب أو بعيد مع المحافظة التامة على شعور الذات وكرامة الشخص واحترامه وهو من السمات الايجابية التى تضاف إلى الشخصية الإنسانية بينما المعاناة من الخجل شئ آخر يختلف تمامًا، فهو يعبر عن حالة نقص أو دونية فى الشخصية تجاه نفسها، تجاه الآخرين والإنسان الخجول يعى هذه الحقيقة جيدًا وبصورة قاسية. ويعلم أن هذه الحالة ليس لها ما يبررها. هل مجرد أن ينظر الآخرون إليك تصاب بالخجل والتردد.

هل مجرد أن يطلب منك رئيسك فى العمل أن تذهب لمقابلة الرئيس الأعلى يصيبك بالخجل، والتردد والارتباك؟ إنه انعدام فى ضبط النفس. إذا كانت الإجابة بنعم: فأنت فعلاً تعانى من الخجل والخجول دائما قاس بالنسبة إلى نفسه. تراه باستمرار يقوم بالنقد الذاتى القاسى لنفسه وللآخرين أيضًا والأن دعنى أسألك ياصديقى: ماهو الخجل؟ لعلك مؤهل لتعريف الخجل افضل من أى شئ آخر.. يمكنك أن تتناول ورقة

وقلما وأن تدون مـايخطر ببالك عن الخجل وماهو ولعل هذا التمرينٰ العملى لمعرفة ماهو الخجل سيساعد على رؤية ذاتك بوضوح.. والآن بعد ن كتبت كل ما يدورعن الخجل دعنى أسألك هل تعتقد أنك كتبت الإجابة الصحيحة المتعلقة بتعريف الخجل؟ وهل تعتقد أنك دونت كل شيء عن الخجل فى محاولتك لتعريفه؟

إذا كان إجاباتك بنعم فدعنى أسألك سؤالاً ثالثًا قد لاتعرف إجابته الصحيحة. وذلك لايجعلك قلقًا على الاطلاق لأن أكثر الخجولين لايعرفون له إجابة أولا يريدون أن يعطونا إجابة. ولكنى مصمم على أن أسألك كى تفكر فى الإجابة وليس بهدف أن أحصل منك الآن على إجابة.

هل خجلك يا صديقى طبيعى؟ هل تعانى منه منذ ولادتك.. أم هذا الخجل جاء إليك بسبب النشأة والوسط الاجتماعى.

فى كل الأحوال مادمت غير قادر على المواجهة وتحاول بقدر الإمكان الانعزال وعدم الأختلاط مع الآخرين وتفضل أن تكوٰن بعيدًا عن التجمعات الإنسانية فأنت تعانى فعلاً من الخجل وثق أيها الصديق أنه ليس أمامك سوى وسيلة واحدة كى تنعم بكيانك وتعيش كما يعيش الاخرون.. وهى أن تقاوم هذا الخجل إلى أن تتغلب عليه تمامًا.

والحقيقة أيها الصديق الذى عانى من الخجل أنك لاتعرف ما الذى يقوله عنك الآخرون.. لو قالوا مجرد خجول فإن الأمر سهل وبسيط ولكن الذى يقولونه عنك لابد وحتما أن يجعلك تقلع عن الخجل نهائيًا رغمًا عنك؟

لهذا اقلع عن الخجل فورًا لأن لو تعلم.. ما الذى يدور بين الآخرين بشأن هؤلاء الذين يعانون من الخجل فى المجال الوظيفى يقولون أنهم لايصلحون للقيادة وهم شخصيات لاتصلح لتحمل المسئولية والمواجهة ... و.... و.... وكثير من السمات السيئة التى لا ترضى عنها إطلاقًا

لو علمت أيها الصديق الذى يعانى من الخجل بما يصفك العامة من الناس.. والخاصة من المشفقين لتركت خجلك على الفور متحملاً كافة النتائج التى ستحدث مهما كانت.

وثق أيها الصديق أنه لن يحدث على الاطلاق أسوأ مما أنت فيه الآن من معاناة مؤلمة وقاسية نتيجة الخجل المسيطر عليك.

فى جلسة صداقة جمعتنى وأحد أساتذة علم النفس المصريين.. الذى يمتاز بعلاقات اجتماعية واسعة وعشق شديد لوسائل الاعلام المرئية والمسموعة والمقروءة سألت ذلك الطبيب المتخصص الحاصل على أعلى الدرجات العلمية فى علم النفس عن رأيه فى مشكلة الخجل والإنسان الخجول ومشاعره. وهل يمكن للخجول أن يتكيف بسهولة مع المجتمع. فقال بالحرف الواحد الخجول لايسعه تصفية الشعور الذى يطارده حتى أثناء حالات التكيف التى تفرض عليه فرضًا بحكم تواجده فى مجتمع ما. سواء الأسرى... أو العائلى... أو مجتمع العمل. وذلك بأفعاله وسلوكياته ويعجز أيضًا عن التكيف مع الآخرين جميعًا بل أحيانًا نجد نشاطه الذهنى والفكرى فى حالة تشتت.. ويعيش مأساة دائمة تدفعه إلى البحث عن العزلة كى يتجنب كل علاقة تصدمه أو تؤدى مشاعره والخجول هو الذى يعيش فى حالة خجل مستمرة ويضع قناعًا من الرصانة ورباطة الجأش فى بعض الحالات ربما يتيح له التغلب على التأثيرات الجسدية والنفسية للخجل الصريح ويتجلى ذلك فى صورة اضطرابات عاطفية بسيطة ويؤكد صديقى الأخصائى النفسى أن قناع البرود واللانفعالية الذى يضعه الخجول أحيانًا لا يمنحه سوى مظهر من الثقة الزائفة الذى سرعان ما ينكشف عند أول التحام نفسى بينه وبين الآخرين وهو دائما يكون غير قادر على اظهار مشاعره الحقيقية.

ويضيف أستاذ الطب النفسى مؤكدًا أن الخجول يختبئ وراء قناع زائف فى كثير من الأحيان وقد يظهر وجوها مختلفة.. وجها عدوانيًا أو ذا سلطة عنيفة فى بعض الأحيان. وفى أحيان أخرى وجها ودودًا أو متصنعًا. وفى أحيان ثالثة وجهًا باردًا مع إزالة ماهو معروف من إحمرار فى الوجه. أو اللجلجة. أو الصوت المخنوق. أو العرف البارد. أو غير ذلك مما تراه لدى الخجولين.

والحقيقة أنه فى أحيان كثيرة ينجح الخجول فى إخفاء خجله الحقيقى ولكنه لم لا يستطيع أن يقهره أو يتغلب عليه مادام لايتمتع مطلقا بذرة من الثقة أو اليقين.. ويؤكد

فريق من علماء النفس أن الخجول طالما لم يقهر خجله نهائيًا فإن النظرة التى يلقيها الآخرون إليه ستظل تزعجه باستمرار وبعمق حتى لو تبدو نتائجها وتأثيراتها للعيان ظاهرة وواضحة.

ويشير هذا الفريق إلى أن الخجول ذاته يعرف ذلك الأمر جيدًا لذا تراه ينعزل وينفرد بسبب العجز الدائم عن التكيف مع الآخرين فالخجول إنسان عاجز نفسيًا عن التكيف مع الاخرين فإذا كانت هذه حالتك أيها الصديق الذى يعانى من الخجل فبادر فورًا دون ابطاء فى التخلص من الخجل نهائيًا من أعماق ذاتك لأنك لاترضى مطلقًا أن يصفك الآخرون بتلك الصفات السابق ذكرها والتى لاتليق بإنسان يريد أن يعيش سعيدًا ويحقق نجاحًا فى حياته الشخصية.

●●●

تمرد على خجلك

إذا شعرت يا صديقى بشىء من الخجل فلا تقلق.... واجعل أمامك هدفًا واحدًا.. هو أن تتمرد على ذلك الخجل.. وأنت تثبت أمامه مواجهًا إياه بكل ثبات.

لأنك أنت يا صديقى... وأنا... وكلنا جميعًا دون استثناء داخلنا طاقات كامنة وافرة تكفى لمدنا جميعًا بكل ماتحتاج إليه من ثقة واطمئنان لمواجهة الخجل . لا يكفى أن تكون متحمسًا للقضاء على الخجل ثم بعد فترة يضعف حماسك وتتراخى شيئًا فشيئًا وتعود من حيث أتيت.

وثق يا صديقى أنه للقضاء على الخجل ينبغى أن تكون متحمسًا وأن تحقق ما عزمت عليه لمحق الخجل . ولا تبالى بالعواقب أو النتائج مادمت تسير نحو غاية أنت مقتنع بصوابها.

ولتكن أذنك صماء عن كل ما يجعلك خجولاً وليكن ذهنك مغلقا على كل سبب يجعلك تتوقع خجلاً. اجمع طاقاتك لتقاوم بعنف كل عقبة تقف فى طريقك نحو التغلب

والتخلص من الخجل. وليبق أمامك فكرة واحدة حية لاتتزعزع وهى أنك قررت أن تتخلص من الخجل وستنفذ ماقررت لتنال ماتريد.

ويمكنك يا صديقى أن تمسك قلمًا وتكتب بالتفاصيل وبكل دقة كل ما تعانيه من خجل وأن تقف أمام عدوك هذا وجهًا لوجه. اكتب بكل صراحة بنتائج تلك المعاناة من الخجل بكل دقة وبكل تفصيل.. ثم حدد خسائرك الأدبية والمادية نتيجة هذا الخجل.. أعد قراءة ماكتبت وقرر داخل نفسك أن تتمرد على ذلك الخجل أن تطارده إلى أن تطرده تمامًا من حياتك.. لاتلن.. ولاتتخاذل.

ودعنى يا صديقى أصارحك القول وأوكد أنك لن تستطيع أن تفعل شيئًا دون أن تكون متمتعًا بقدر معقول من السيطرة على النفس على الرغم من أن كثيرين يشكون فى إمكان السيطرة على النفس ويحسبون أن مجرد المحاولة ضرب من العبث إلا أن الواقع يؤكد إمكانية قيام الإنسان بذلك إذا كان صادق الرغبة فعلا فى السيطرة على نفسه. والسيطرة على النفس تعنى حكم النفس من جميع الوجوة ومقاومة الخجل. ومعظم هؤلاء الخارجين على مبادئ الحكمة. والأخلاق لايستطيعون التحكم أو السيطرة على أنفسهم ويمكن أن يسيطر عليهم الخجل سيطرة تامة.. وهؤلاء إذا ماقطعوا رغباتهم واستطاعوا فعلاً السيطرة على أنفسهم استطاعوا فعلاً التمرد على الخجل ومطاردته.

ويؤكد فريق من علماء النفس أن بداية السيطرة على النفس والتمرد على الخجل فى الصدق مع النفس.. بيدو عندما يتخذ الإنسان قراره بالامتناع عن الخجل فى وقت لايكون فيه ما يدعوه أو يقربه لذلك سوى احتكامه إلى عقله وفكرة فى هذه اللحظة التى يبد فيها الإنسان تنفيذ ما قرر دون أن يوحى إليه بذلك شىء ودون أن يفرض عليه ذلك أحد يكون الإنسان فى هذه اللحظة قد نجح فى أن يتحكم فى نفسه ويتمرد على الخجل وثق يا صديقى أن حكم النفس والتغلب على الخجل يلزمانك انتهاج وقواعد منطقية علمية ويحدث ذلك بنجاح عندما يستهدف الإنسان غاية شاملة عامة. ومنها تنبعث

تصرفاته ولابد ياصديقى لمن يريد أن يتغلب على الخجل والسيطرة على النفس أن يعمل على أن يرتقى يوميًا درجة من درجات رقى الشخصية الإنسانية فهى إحدى لوازم الحياة والنجاح.

●●●

حديث لا تنقصه الصراحة

هل تشعر عزيزى القارئ بأنك تعانى من الخجل وهل تشعرين عزيزتى القارئة بأنك تعانين من الخجل لابد من مصارحة أنفسكم أولا أنها فى البداية دعوة للمصارحة ولعل هذه المصارحة هى البداية الحقيقية للتغلب على الخجل الذى تعانون منه فعلا أيها الصديق العزيز الذى عانى من الخجل.. مرحبًا.. أيتها الصديقة الخجولة.. أهلا بك فى حوار عبر السطور.. نتحدث معا دون خجل أو إحراج.. حديث لاتنقصه الصراحة ولا الوضوح وإن كنت ياصديقى خجولاً فلست وحدك تعانى من ذلك الخجل.. وقد تقول لى أنك حاولت مرارًا وتكرارًا أن تتغلب على ذلك الخجل واستجمعت قواك للمواجهة لكنك لم تستطيع.. سأقول لك مهلاً لامعنى للحياة مع اليأس وستقولين لى أنك نشأت هكذا.. وهذا الخجل نتيجة طبيعية للتربية والبيئة وأصبح «طبعا» يصعب تغيره وأنك حاولت كثيرًا دون جدوى.

أقول لكم أيها الأصدقاء مهلاً.. دعونا بهدوء شديد نبدأ الحديث وبطريقة منظمة حقا نبدأ المناقشة كى نتعرف على حقيقة هذاالخجل والبداية الطبيعية أن يكون هناك تحديد فعلاً للهدف من حديثنا هذا ومن مناقشاتنا هذه.. فالهدف الواضح والصريح أن نتحدث معًا حديثًا صريحًا عن ذلك الخجل الذى تعانون منه بشكل مفصل ودقيق وصريح من شتى الجوانب التى تخطر لكم على بال. وتلك أيضًا التى لا تخطر على بال وأعدك يا صديقى إنك فى نهاية المناقشة أو بمعنى أدق بنهاية قراءتك لهذا الإصدار ستكون قد عرفت الكثير عن نفسك. وبدأت فى أولى خطواتك نحو المواجهة الفعلية للخجل.. وإذا

كان خجلك فى مرحلة متقدمة وسبب لك مايسمى بعقدة الخجل ستكون قادرًا على التغلب على تلك العقدة بالعلاج الذاتى دون اللجوء إلى اخصائى نفسى.

أقول لكم أيها الأصدقاء إن التغلب على الخجل وقهره لايحتاج دومًا إلى أخصائى نفسى كى يأخذ بيدك إلافى الحالات التى لا تستطيع أنت فيها أن تتغلب على خجلك. ولكن يمكن أن تتغلب على الخجل بنفسك وهو ما يسمى بسيكولوجيا الاعتماد الذاتى. وكل ما افعله خلال حوارى معك أيها الصديق هو أننى أصل بك ومعك إلى العلاج السلوكى الإدراكى الذى من خلاله يمكن أن تتغلب على الخجل. ولعلى اتبع معك أيها الصديق الأسلوب الذى يسميه فريق من علماء النفس التحليلى بالعلاج العاطفى العقلانى.. وليس المهم الاسم، ولكن المهم عندى أن تصل إليك أيها الصديق رسالتى هذه بكل الوضوح وبكل الصراحة نعم إننى أخطاب عاطفتك وعقلك، فى أن واحد إلا أننى أعتبر الخجل نوعًا من أنواع الاضطراب العاطفى قبل أن نعتبره من الاضطراب السلوكى.

ولابد أيها الصديق أو الأصدقاء أن أذكركم إن دعوتى للمصارحة معكم لاتهدف فقط إلى التخلص من الخجل والتغلب عليه إنما تهدف إلى أن تعرف أيها الصديق كيف تقف مواقف إيجابية تجاه نفسك... وهذه المواقف هى التى ترغب فى النقاش معها بعكس حالتك الآن... فأنت ترغب فى مصادقة الآخرين وفى أن تكون إنسانًا اجتماعيًا محبوبًا.. ولكن سرعان ما يقف الخجل لك بالمرصاد أمام تحقيق أمانيك! ومن هنا تكون الفجوة بين مواقفك تجاه نفسك وتجاه الآخرين وبين المواقف التى ترغب فى التعايش معها.

على كل فلنبدأ الحوار الآن فورًا دون إبطاء وقبل أن أحاورك دعنى أتحاور قليلاً مع ذلك الخجل الذى تعانى منه على وعد إن هذا الخجل سيزول بمجرد أن تكون أنت راغب فى ذلك فعلا ومصمم عليه.

والآن دعنى أسالك

عزيزى القارئ.. عزيزتى القارئة.. لماذا الخجل؟ وأقول لكل شخص يعانى من الخجل فعلا ويشعر به فى كيانه لماذا تخجل ياصديقى؟ لعلها المرة الأولى التى اطرح عليك سؤالاً لا أريد أن اسمع إجابته ومع ذلك لابد أن أسألك يا صديقى لماذا تخجل؟

دعنى أقول لك إذا كان خجلك ناتجًا عن شعورك بالدونية أى إنك أقل من الآخرين فى شىء ما.. فإننى أقول لك أيها الصديق لايستطيع أحد أن يشعرك بالدونية دون موافقتك!!

لا تشتكى من معاملة الناس لك فعليك وحدك تقع المسئولية وعليك أن تتعلم كيف تعيد بناء علاقاتك حتى تنال ماتصبوا إليه.. ولكن اتخاذ الخجل كوسيلة هروبية من المواجهة لن تحل المشكلة مطلقًا.

هل يمكن أن تعارضنى حين أقول لك أن الخجل نتيجة وأنك أنت السبب.

فى الواقع أنت يا صديقى تُشكل سلوك هؤلاء الذين تتفاعل معهم وتذكر دائما أن الناس يقومون بالعمل الذى تؤتى ثماره وأن أى سلوك له عائد وإذا حصلوا عليه فسوف ينتهجون هذا السلوك.. وإذا لم يحصلوا على النتيجة المرجوة فإنهم يتخلون عن هذا السلوك ويبحثون عن سلوك آخر.

ليتك يا صديقى تتبع نفس الأسلوب وهو التخلى نهائيًا عن الخجل وخاصة إذا كان الخجل كوسيلة لم يفلح فى أن يحقق لك طموحاتك فى الحياة.. فهيا أبحث عن أسلوب آخر وليكن المواجهة ونبذ الخجل وتركه إلى غير رجعة.

وإذا كان الناس يعاملونك بأسلوب لاترضى عنه فإنك بحاجة إلى تغير سلوكك قبل سلوكهم.. وإذا تعامل معك شخص ما بطريقة متعسفة فابحث عن أسباب ذلك فى تصرفاتك أنت والتى جعلته يتشجع للقيام بهذا السلوك حتى تستطيع أن تصحح مسارك فى علاقاتك معه.

ومع ذلك ياصديقى إننى أدعوك لأن تعرف أنك السبب دون أن تعانى من الذنب أو عقدة الذنب لأن الذنب سلاح قوى مدمر للعلاقات الإنسانية ويجب أن تحمى نفسك منه، إنه قادر على أن يصيبك بالإحباط النفسى ويجعلك بلا حراك ولن يكون هنا تقدم فى وستكون النتيجة الإصابة معاناتك بالإحباط النفسى الذى يجعلك بلا حراك من الخجل مادمت مستسلمًا له والبديل الأفضل هو أن تتعرف على حقيقة مشكلتك وسلوكك

ومعاناتك وأن تفكر جيدا فى سبب تلك المشكلة السلوكية المسماة بالخجل ثم تضع خطة للتغير قابلة للتنفيذ الفورى.

كن هادئًا فى تصرفاتك ولا تحيد عن مبادئك فى التغيير إلى الأفضل والقضاء على الخجل الذى بداخلك وفكر إذا قمت بالتغيير ما الذى تخرج به من تعاملك مع الناس بلا خجل.. تذكر دائمًا ياصديقى مبدأ التبادلية فى العلاقات الإنسانية وأنك ستحصل على ما تعطيه.. لاتطلب من الناس أن يفعلوا مالا ترضاه لنفسك.. عليك بالقاء نظرة متأنية حادة على سلوكك فى علاقاتك مع الآخرين.. وأسأل نفسك أى مقابل يمكن أن تحصل عليه من السلوك الردئ الذى تتبعه متخذًا الخجل وسيلة.. بالطبع لن تحصل على شىء آخر.. فلماذا تطلب من الآخرين أن يمنحوك شيئًا وأنت لم تمنحهم سوى الهروب منهم والانزواء بعيدًا عنهم بفعل الخجل.

تعود ياصديقى ألا تأخذ من أحد أبدًا مالديه.. مالم تكن لديه الرغبة فى أن يأخذ ما لديك.

وبالطبع لوسألتك الآن: لماذا تخجل ياصديقى.. لن تجيب.. بل ستبادر بالرد قائلاً لن تجدنى خجولاً بعد الآن.. سأمنح الآخرين ما أريد أن يمنحونى من حب وتعاون وود بقى القول لك أيها الصديق أن الخجل مرض اجتماعى نفسى يسيطر على طاقات الإنسان، ويشل طاقاته ويجعله يقع تحت تأثيرهذا الخجل الذى يجد فى سلوك الإنسان الاجتماعى والنفسى طريقًا فسيحًا نتيجة مايتعرض له من انفعالات.

ثق أيها الصديق أن الجرأة والشجاعة والاقدام من العوامل الرئيسية المساعدة التى تحتاج إليها دومًا للتغلب على الخجل.. ولا سبيل أمامك سوى تنمية ثقتك بنفسك والتمسك بأهدافك والأتزان والجرأة والاقدام لما لهذه العوامل من انطباعات وآثار فعالة فى القضاء على الخجل والتغلب عليه من الجولة الأولى.

●●●

حديث خاص جدًا

لهؤلاء الذين يعانون من الخجل بصورة فظة حديث خاص جدًا يمكن أن نطلق عليه حديث للخجولين فقط.

والبداية سؤال يقول: هل هناك أحاديث يمكن أن تكون خاصة بالخجولين فقط دون غيرهم؟ بالطبع نعم.

لأن الخجل ذاته يلزمه مواجهة نفسية فى التعامل مع الذات ومع الآخرين.

تختلف تمامًا عن تلك المعاملات التى يجب أن يتعامل بها الإنسان الذى لا يعانى من تلك الآلام النفسية الخطيرة الناتجة عن الخجل لأن الخجول إنسان حساس جدا بطريقة غير عادية وأقول للذين يعانون من الخجل ينبغى أن يعرف كل منكم كيف يكون محبًا لذاته مقدرًا لها حقها اللازم من التقديروالاعزاز.

لقد ثبت لعلماء النفس والاجتماع أن الإنسان الذى يعانى من الخجل هو فى الواقع يعانى من انخفاض الاحترام الذاتى لديه.. وينبغى أن أقول لصديقى الذى يعانى من ذلك أن رأيك وحده فى نفسك وذاتك وتصرفاتك هو الذى ينبغى أن يحسب له ألف حساب فى نظرك ورأى الآخرين ينبغى ألا يثير فيك شعورًا بالقلق أو الخوف أو الارتباك هذا إن كنت حقًا تريد أن تتغلب على خجلك.

وأعلم أنك فى حاجة إلى أن يوافق الجميع على تصرفاتك وأفعالك وأن مشكلتك الأساسية هى الخوف من ألا يعجب الآخرين شىء ما فيك. سواء فى تصرفاتك.. كلماتك.. طريقة ملابسك.. أو حتى طريقة كلامك لذلك تلتزم الصمت والتقوقع والتوارى بعيدًا عن الأنظار لذا يجب أن تعيد حساباتك من جديد.

إننى واثق يا صديقى من أن مشكلتك الرئيسية هى الآخرون فهم الآخرين ماهو حكم عليك؟

وما هو رأيهم فيك.. وهو مايجعلك مترددًا دائمًا حتى فى اتخاذ قراراتك لأنه فى كل مرة بتعيين عليك أن تتخذ قرارًا سيكون أول ماتفكر فيه هو ماذا سيكون رأى أصدقائى

ومعارفى.. ماهو رأى الآخرين عليك أن تتعلم أيها الصديق كيف تتخذ قرارتك بمفردك دون أن تبالى برأى الآخرين. فيك.. عليك أن تتصرف التصرف الصحيح الحكيم دون أن يرعبك رأى الآخرين والذى تتوقعه دومًا فى غير صالحك ومادمت مقتنعًا بأن ما تقرره صحيح وأن خياراتك ملائمة لك فهذا كاف جدًا.. رأيك وحده هو المهم.. فإذا كنت أيها الصديق تعانى من التردد فى اتخاذ القرارات خوفًا من رأى الأهل والأصدقاء.. أو كنت ترغب فى عمل شىء. ما ولا تجرو لأنك خجول من مواجهة الأهل والأصدقاء يمكنك يا صديقى أن تقوم بعمل الآتى.

قبل أن تذهب للنوم سجل بهدوء وبصورة جلية مقروءة فى مفكرتك اليوم هذه العبارة عدة مرات.. (إننى أعمل ما أراه صالحًا). (إن رأى الآخرين لايهمنى فى شئ..) (أننى قادر على مواجهتهم دون خوف. أو تردد. أو قلق أو ارتباك أو خجل). وبالفعل فى الصباح الباكر قم بتنفيذ ما قررت. ولا تفكر مطلقًا فيما قد يفكر فيه الآخرون. ولافى المواقف المحتملة فى خيالك.. اكتب كل ما يدور فى خاطرك.. وسترى ياصديقى كم هو سهل أن يفعل الإنسان ما يريده دون أن يعانى من الخجل وسترى يا صديقى كم هو قليل الأهمية رأى الآخرين فيك إنهم يقولون أنك تعانى من الخجل. متردد متقوقع داخل ذاتك لاترغب فى اقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين فهل لك أن تواجه هذا التحدى وتقوم بالآتى:

١ ـ هل أنت قادر دائمًا على أن تبدأ بالسلام والتحية للجيران والأصدقاء والأهل وأن تجيب عن الأسئلة التى يمكن أن يوجهها لك الجيران أو الأهل بالسؤال عن أحوالك دون أن ينتابك الخجل!! وأن تكون البادى بالابتسام دائمًا.

٢ ـ هل أنت قادر على اتخاذ المواقف التى تخص شئون حياتك دون أن يكون رأى الآخرين قيدًا عليك؟ برهن ذلك بطريقة عملية.

٣ ـ هل أنت قادر على اقامة علاقات وصداقة قوية مع الآخرين واكتساب الأصدقاء ومشاركة الأهل والزملاء فى المناسبات الاجتماعية المختلفة؟ لابد أن

تفعل ذلك لتثبت أنك غير متقوقع داخل ذاتك. عليك أن تواجه هذا التحدى ياصديقى إذا كنت حقًا ترغب فى التغلب على عقدة الخجل بأسرع الوسائل الممكنة وفى أسرع وقت ممكن.

●●●

أسباب تؤدى للخجل

هل هناك أسباب يمكن أن تؤدى بالإنسان إلى تسلط الخجل عليه وامتلاك الخجل له امتلاكًا تامًا ويمكن زن نقول عن ذلك الشخصية خجول رغم أنفه!! أقول نعم يمكن هذا أين يكون حال البعض.

وعلى الرغم من أن الخجل صفة تكاد تكون ملازمة للبعض إلا أنه فى بعض الأحيان يهاجم البعض الآخر رغما عنهم...

ويحدث ذلك فى لحظات تكون فيها الثقة بالنفس مهتزة أو يكون الكيان الفكرى غير متماسك. أو تكون الجرأة فى مواجهة الأحداث غير متوافرة بالقدر الكافى وفى هذه الحالة يمكن أن نطلق على ذلك الشخص لقب الخجول رغم أنفه

وكى لاتنتابك ياصديقى نوبات الخجل مطلقا عليك تحصيل الثقة بالنفس بصورة دائمة ومنتظمة وبناء كيان فكرى متماسك قوى. وأن تكون قويًا فى مواجهة الأحداث.

ويتفق فريق من علماء النفس والاجتماع على أن نوات الخجل تصيب كثيرًا من النفوس، وتتحكم وتستبد بصاحبها إلى درجة تشل بها مواهبة وفاعلياته وتجعله فى سلوكه الاجتماعى ضئيل الانتاج، ضعيف الأثر والتأثير فى الآخرين.

وعليك أن تدرك أنه مهما كانت الأسباب التى دفعتك إلى الخجل فلابد من مقاومته فى نفسك كى تتمكن من مواجهة الأحداث وأن تتمتع بالجرءة فى التعامل مع الناس والإفادة منهم وحتى لو كنت يا صديقى خجولاً رغم أنفك.

وثق ياصديقى أنه مهما بلغ الخجل من تأصل وشدة معك، فإنه باستطاعتك أن تصبح جريئًا. متماسكًا. حازمًا. منيعًا. إذا كانت لديك الإرادة والعزم.

والتصميم عليك أن تبحث وتنقب وتدرس وتطالع وأن تكتشف ما يختزن داخل نفسك من مواهب وأن تعرف ما يكن فيها من معان وإن تجاهد فى ابراز مواهبك إلى أن تتغلب على الخجل تمامًا وتنتصر عليه. وبإمكانك أن تفعل ذلك.

ويرى فريق من علماء النفس أنه يمكن حصر الأسباب الرئيسية للخجل فى عاملين أساسيين.

العامل الأول: الجسمى: مثل النحول الزائد. أو الهزال الشديد. أو السمنة أو البدانة أو وجود عاهة جسمية بارزة تشوه الجمال يمكن أن تؤدى بصاحبها إلى ضرب من الخجل وتوليد أوضاع تقضى إلى الحياء الشديد المبالغ فيه.

الثانى: العامل النفسى المحض: ويتمثل فى شدة الحساسية وسرعة الانفعال والمغالاة فى الحفاظ على الكرامة. ويتولد الخجل بفعل العامل النفسى عندما يتعرض الإنسان لتفجيرات داخلية مفاجئة عنيفة متعاقبة يضطرب معها جهازه النفسى وحركاته الخارجية ويضطرب التيار النفسى للإنسان حتى يعجز تحت وطأة الاضطراب عن التكيف والاسترسال مع المواقف والأوضاع فيكون الخجل هو رد الفعل البديل عن المواجهة.

ويشعر البعض بالخجل أحيانًا خاصة أولئك الذين ينشدون الأستحسان دائمًا والذين يهتمون بشدة بما يقال عنهم. والأحكام التى يصدرها الآخرون على سلوكياتهم وتصرفاتهم وأعمالهم.

كما يشعر البعض بالخجل خوفًا من اللاتقدير حين يقومون بأعمال متميزة وخدمات للآخرين ولايجدون كلمة تقدير أو شكر هؤلاء لديهم غلوفى رهافة الحس.. وهو ما يسبب إرهاف الجانب الأخلاقى من كيانهم ويسبب لهم الخجل رغمًا عنهم.

وهكذا يمكن القول يا صديقى أن الخجل يمكن أن يطاردك فى لحظات ضعفك فقط وثق إنك لو أصبحت متماسكًا جلدًا لا يؤثر فيك مؤثر متمتعًا بهدوئك وثباتك لن يستطيع

الخجل أن ينفذ داخل أعماقك المحضة فاحرص دائمًا على أن تكون سدودك وحصونك كفيلة برد أى هجوم طارئ للخجل على كيانك.. عليك أن تعد العدة لمقاومته دائمًا.

وهناك أسباب زائفة يعتقد البعض أنها السبب الرئيسى للخجل. فإذا كنت تتلجلج فى كلماتك أو لا تستطيع أن تنطق جميع الحروف الهجائية بطريقة صحيحة فى كلماتك أو شابه ذلك فهل يمكن ذلك سببًا جوهريًا يجعلك تخجل ولا تتكلم أمام الآخرين.

دعنى أقول لك ألم تشاهد خطيبًا مفوهًا لا يستطيع أن ينطق بعض الحروف بطريقة صحيحة ومع ذلك نظرًا لثقته فى نفسه ينطقها بالطريقة التى يستطيعها دون تعليق من الآخرين. بل أننى أعرف أكثر من مطرب لايستطيع أن ينطلق حرف السين بطريقة صحيحة.

ومع ذلك أصبح أحدهم أكبر مطربى الشرق العربى على الإطلاق فهذه اللجلجة لايمكن أن تكون السبب بل إنك وجدت فى هذه اللجلجة مبررًا لخجلك وكذلك الحال بالنسبة لسائر العيوب الجسدية التى تراها أنت سببًا يمكن أن يكون دافعًا لشعورك وإحساسك بالخجل فإذا كانت أذناك صغيرتين هل أنت على ثقة من أن كل إنسان ينظر إليك لدى أذنيك هذه؟ بالطبع أنك متجاوز فى فكرك وتبحث عن مبرر لخجلك وذلك الذى يرى أن قصر قامته مبرر للخجل. والآخر يرى فى طول قامته سببا للخجل. وثالث يرى أن لون بشرته الأسمر. ورابع يرى أن بشرته الناصعة البياض سببًا من أسباب الخجل.. وقس على ذلك مئات الأسباب الزائفة لا الحقيقية.. كلها تتوارى تحت ثوب ذلك العيب الجسدى الذى لايعيب صاحبه على الإطلاق فالذى يعيبك ياصديقى هو تصرفاتك غير المسئولة وأفعالك غير المقبولة.

هل تعلم يا من تعانى من قصر القامة على سبيل المثال وتعتبرها سببًا من الأسباب خجلك.. أنك لو كانت قامتك أطول ما كان قد تغير شىء بالنسبة لك! لأنك كنت ستبحث عن سبب آخر لخجلك فالمشكلة ليست على الإطلاق فى العيب الجسمانى ولكنها انفعاليتك وردودًا أفعالك النفسية تجاه الآخرين وهو من السبب الحقيقى للخجل وليس السبب الزائف والذى تعيه.

حاول أيها الصديق العزيز أن تقاوم خجلك بصورة آلية وأن تبحث عن أسبابه وهو يعيد عن الحل السهل الذى اخترته. إنك اخترت اللاحل حين بررت خجلك بعيب جسمانى لا تستطيع إصلاحه وكأنك تقول سأظل هكذا.. مادام هذا العيب يلازمنى!! فكر ياصديقى بطريقة صحيحة وتذكركم من الأصدقاء والأهل لديهم هذا العيب الجسمانى وأكثر منه بكثير ومع ذلك لايعانون من الخجل إطلاقًا وهو ما يؤكد أن العيب الجسمانى لايمكن أن يكون سببًا حقيقيًا للخجل. ولكنه سبب زائف صنعته أنت كمبرر للخجل.. ثق بنفسك.. ثق فى الآخرين.. تصرف بجرأة مرة ومرة ومرات إلى أن تكون الجرأة والشجاعة طريقك للتغلب على الخجل مهما كانت أسبابه.

●●●

تعرف على نوع خجلك

إذا كنت تعانى فعلا من الخجل فهل تعرفت على حقيقة خجلك ونوعيته ودوافع الخجل الذى تعانى منه؟

يؤكد فريق من علماء النفس والاجتماع أن كل سلوك يصدر عنا يكون ذا وجهة معينة قد تتصف بالعمق والإصرار فى بعض الأحيان أو السطحية فى أحيان أخرى.

ولو طبقت أيها الصديق العزيز تلك الرؤية على ضوء حالة الخجل التى تنتابك هل ترى الخجل الذى تشعر به يتصف بالعمق والإصرار فى كل المواقف أو فى بعض الأحيان فقط؟ أم أنك تشعر بأن خجلك سطحى يظهر فى أحيان معينة؟! أجب بصراحة، ودون ملاحظاتك فى مذكراتك الشخصية.

والحقيقة يا صديقى أن علماء النفس قاموا بتعريف المفهوم الفرضى الذى يحدد مدى هذه الوجهة التى يتجه إليها السلوك الإنسانى بالدافعية أو الدوافع.. فهل يمكنك إليها الصديق أن تحدد الدوافع التى جعلت الخجل يتمكن منك إلى تلك المرحلة التى تعانيها؟..

نعم أيها الصديق... بمقدورنا الاستدلال على الدوافع أو استنتاجها مما نشهد من سلوك وتصرفات.. ويؤكد علماء النفس أن السلوك الإنسانى يتوقف فى تغيره وتعديله

على إخضاع الكائن الحى أو تعريضه لعمليات معينة وهذا هو التحديد الإجرائى لمفهوم الدوافع.. وهناك عدة أختلافات فى تعريف ذلك الدافع فيسميه البعض بالحافز أو المحفز ويسميه البعض بالحجة أو الرغبة..إلا أن كل هذه المصطلحات تكاد تتفق فى مصمون واحد لتلك الدوافع.. وهى جود قوة بدرجة ما من العمق تدفع أو توجه السلوك ويحدد موضوع هذه القوة أو هدفها الوجهة التى يتخذها السلوك ولك أيها الصديق أن تجيب بكل صراحة وصدق ماهى الدوافع التى تراها أنت من داخلك قد وجهت سلوكك الإنسانى نحو الخجل؟ حقًا إن هذه الدوفاع تختلف باختلاف الأشخاص ولذلك لابد أن تحدد أنت تلك الدوافع التى تعنيك أنت أجب بكل دقة وصدق.

ويؤكد فريق من علماء النفس على الأهمية القصوى لمعرفة الدادفع كوسيلة فعالة للتغلب على الخجل لأنك لوعرفت الدافع أو السبب يمكنك معالجته بلا مشاكل أو تعقيدات ويقولون أنه إذا قلنا عن شخص أنه خجول مثلا.. فإننا نشير إلى ما تلاحظ عليه بأنه يتصرف بطريقة تتسم بالخجل.. وفى الواقع أن مثل هذا القول. إنما يصف أو يفسر فقط السلوك الظاهرى دون أعتبار للوقائع التى أدت إلى مثل هذا السلوك حقًا أن التعرف على هذه الدوافع ليس بالأمر السهل لأنها لا تلاحظ بطريقة مباشرة ولا تستند إلى التكوينات غير الملاحظة أيضا وهو ما نسميها بالدوافع.. وهذه الدوافع تحاول أن نستنتجها ونستدل عليها من السلوك الذى يخضع للملاحظة والضبط.. ومعنى ذلك أن تحديد طبيعة شخصيتك أيها الصديق ومكوناتها يعتمد فى المقام الأول على ما يصدر عنك من أنماط سلوكيه وهو وحدة يمثل الحقيقة ولابد أن يتطرق البحث عن العوامل التى أدت إلى تلك السلوكيات وهى الدراسة المتعمقة لجوانب الشخصية.

وثق أيها الصديق أن السلوك الإنسانى يجب ألا نحركه أو تحدده الدوافع نفسها ووحدها ولكن لابد من وجود ضوابط أيضا تحدد تلك السلوكيات.. وكلما كانت ضوابطك أكثر تحكمًا من رد فعلك أمكنك أيها الصديق السيطرة على نفسك وعلى ذاتك.

والطفل ذاته يكتسب قدراته على تنظيم سلوكياته بوجود هذين العاملين معًا.. ففى المراحل المبكرة من نموه تحركه حوافز معينة ينشد لها أساسا إشباع حاجاته الأولية.

ويجد من المحيطين له الكثير من الأوامر والنواحى الأمر الذى يجعله يتعلم كيف يكف عن الكثير من تصرفاته التى لاتلقى تأييدًا وفى الواقع أيها الصديق العزيز لكى نعيش حياة اجتماعية سليمة أساسها التعاون والحب. لابد أن يكون لدينا قدرة على تنظيم الدوافع التى توجه سلوكنا. بحيث يرتبط هذا التنظيم ارتباطًا قويًا بحاجات وتوقعات الآخرين ولاشك أن هذا يتوقف على نمو جانب من جوانب شخصيتك وهو القدرة على ضبط الذات.

عليك أيها الصديق أن تعرف الدوافع التى جعلت منك إنسانًا خجولاً وأن تستخدم ضبط الذات للتغلب على تلك الدوافع. واستخدام الرقيب وهو المصطلح الذى استخدمه فرويد فى مسألة تنظيم الذات. استخدم ذلك الرقيب كحارس على بوابة شعورك كى يسمح لضبط النفس بالدخول إلى ذاتك ويخرج من داخلك الخجل.

●●●

أنت المسئول عن الخجل

لقد بحثت طويلاً عزيزى القارئ.. عزيزتى القارئة عن الأسباب التى أدت بكم إلى الخجل الذى أصبح سمة من سماتكم الشخصية والآن أقول بكل صراحة المسئول الأول عن الخجل هو أنت.

ودعنى أسألك هل تعرف أيها الصديق بكل صدق وصراحة المسئول الأول عن حالة الخجل التى وصلت إليها؟

إنها ليست الدوافع ولا الأسباب التى بحثنا عنها بل فى الواقع (أنت) المسئول الأول عن الخجل وسأثبت على صحة اتهامى هذا الذى يؤيده فريق كبير من علماء النفس والاجتماع.

من القواعد العامة الواجب الانتباه إليها هى أن السلوك الإنسانى لايفرض على الإنسان فرضًا ولكن الإنسان هو الذى يختاره لنفسه. وليس بمقدور أى إنسان أن يجعلك

غاضبًا جدًا. أو سعيدًا جدًا. أو حزينًا جدًا.. سيبدو حديثى هذا غريبًا وقد تعارضنى وتقول: أليس التصرف الذى قد يفعله شخص آخر معى يمكن أن يجعلنى غاضبًا وبذلك يكون ذلك الشخص قد أغضبنى بتصرفه؟

سأقول لك مهلاً.. هذا القول فى الحقيقة ليست دقيقا والواقع الذى حدث فى الواقعة التى تحكى عنها هو أن الشخص الآخر قد قال أو عمل شيئًا لم يرق فى نظرك. ومن ثم قد استجبت لتصرفه وأصبحت غاضبًا. ولكن الخيار كان فى يدك. فقد كان بمقدورك ببساطة أن تمهل نفسك إلى أن تنسى تلك الصورة تمامًا وبعدها نبحث عن رد الفعل المناسب للتصرف والذى يجعل ذلك الشخص لايتصرف معك هكذا مرة أخرى بعيدًا عن الغضب.

وقس على ذلك كل السلوكيات والانفعالات.. والخجل على سبيل المثال لم يفعله أحد بك. أو لم يضعه الآخرون بداخلك بل ضعته أنت بنفسك واستجبت لتصرفات الآخرين. بل أضفت أوهامًا لم تكن فى الحسبان حين اعتقدت أن الآخرين يراقبون تصرفاتك وتحركاتك وينتقدوها أى أن الخجل صناعة ذاتية فى معظم الحالات أن لم تكن كلها.

ثق أيها الصديق أنه من المشاعر الجميلة التى تجعلك تتغلب على الخجل أن تعلم وتدرك أن تلك الحرية الكاملة واختيار سلوكك وتصرفاتك ملك لك وأنك لست مجرد دمية مربوطة بخيوط يحركها الآخرون. وأنه بغض النظر عن كثرة ما ارتكبناه فى الماضى من أخطاء فى حق أنفسنا: فإننا نستطيع دائمًا أن نصلح من شأننا وأن نحسن من سلوكنا وثق أيها الصديق العزيز أن مايصدر عن الإنسان من سلوك سيىء أو تصرف معيب لايعود على صاحبه بأية فائدة. بل فى كثير من الأحوال يحدث العكس... الست تشعر بالندم صديقى فى كل مرة تقابل فيها الخجل. وتكون خجولاً ولا تستطيع عندها التحكم فى رد فعلك أمام الآخرين.. ألا تسيطر عليك الرغبة كثيرًا فى محو آثار ذلك تشعر بالسخط على نفسك فى كل مرة تتهرب فيها من مواجهة الآخرين.

لاشك يا صديقى أن الخجل سلوك سيىء وطريق مضمون لفقدان سعادتنا وسعادة الآخرين. فضلا عن أنه يحرمنا من الشعور بالفخر بأفعالنا.. ولاشك أننا جميعا نود بأسرع مايمكن أن نحسن أنفسنا.

ثق ياصديقى أن الخجل ليس مجرد سلوك سيىء فحسب بل أنه الطريقة الخاطئة السخيفة التى تتبعها للتعايش في هذه الحياة!!

الخجل ياصديقى سلوك سيىء يؤكد للخجولين أنهم عاجزون عن التوافق فى يسر ونجاح مع أنفسهم ومع الآخرين ومعناه أننا لانمارس حياتنا بنجاح لأننا نأتى بأمور بطريقة لايقرها الآخرون فى مجتمعنا فإذا كان المجتمع قد وضع أهداف معينة تصبو إليها جميعا وهى تتضمن الصداقة والتعاون والتعامل بروح الجماعة فإذا كان الخجل الذى ينتابنا يبعدنا عن تحقيق هذه الأهداف فهذا يعنى إننا نأتى الأمور بطريقة غير مقبولة وأننا نحطى الهدف.

هل اقنعت أيها الصديق أنك أنت المسئول الأول عن حالة الخجل التى تنتابك؟ والآن بعد هذا الاقتناع ماذا أنت فاعل؟ لابد حتما أنك الآن تفكر فى تبديل سلوكياتك نحو الأفضل.

هل تعلم أن تغيير سلوكك والقضاء على الخجل يمكن أن يستغرق ٥٠ ثانية فقط من العمل الإيجابى لمصالح الآخرين الذين سيوجهون لك كلمة الشكر ومجرد أن تعلق ملابس إخوانك داخل المنزل أو تغسل كوب ماء وتناوله لاخيك أو أختك أو تسأل عن صديق مريض بالتليفون أو زميل لم تره منذ مدة.. إنها أفعال صغيرة لن تستغرق أكثر من ٦٠ ثانية ولكنها بداية حقيقية للقضاء على الخجل والتغلب عليها. ثق ياصديقى أن السعادة والسرور فى مشوار الحياة يكون عن طريق الحب والتعاون والمشاركة. وأن الطريق للتغلب على الخجل يلزمه عمل الأشياء الصحيحة فى الوقت المناسب وبالطريقة المناسبة.

●●●

يفعل بنا الخجل الكثير

التخلص من الخجل أصبح من الضرورات التى لاغنى عنها فى الحياة فهل تعلم ما يفعله الخجل نبا فكر جيدًا ثم أجب بكل صراحة.. وأنا أساعدك على ذلك وأقول:

يفعل الخجل بنا يا صديقى الكثير والكثير.. إنه يجعلنا نفقد الأصدقاء وننأى عن الأحباء يجعلنا نتقوقع داخل أعماقنا ويتباين تأثير الخجل علينا من شخص لآخر وقد أمكن لعلماء النفس والاجتماع حصر تأثيرات الخجل فى عدة نقاط قد تجد أحداها أو أكثر لديك.. كل الهدف من معرفتك إياها هو أن تحاول جاهدا قدر استطاعتك أن تتغلب على هذا التأثير بعمل رد فعل عكسى التأثير تمامًا فى محاولة منك للتغلب على الخجل.. والآن يمكنك أن تعرف ماذا يفعل الخجل بنا.

أولا: عدم الرضى تجاه النفس

إنه الشعور الأول الذى ينتابك نتيجة الخجل والتقوقع داخل الذات وعندما قد تجد نفسك تستخفف بذاتك دون أن تدرى وقد تعتبر نفسك أدنى من الآخرين.. وبالتالى تشعر بأنك لست على مايرام.. والمطلوب منك الآن أن تصالح نفسك وتقبلها قبلها بدون خجل.

ثانيا: الشعور بالثقة المحدودة جدًا تجاه الآخرين

إنها نتيجة طبيعية للشعور بالخجل والثقة المحدودة جدًا فى النفس تنعكس انعكاسًا سلبيًا على الآخرين... فقد كنت أكثر تفاؤلا، وقلت أنك تشعر بثقة محدودة جدًا تجاه الآخرين.. مع العلم أن بعض الخجولين يعانون من فقدان الثقة التام تجاه الآخرين بينما البعض الآخر فقط هم الذين يشعرون بثقة محدودة جدًا تجاه الآخرين. ثقك بنفسك تثق الآخرين.

ثالثًا: تصبح حساسًا جدًا سريع التأثر بما يقوله الآخرون أو يفعله حتى لو يكونوا لم يتعمدوا أن يجرحوا احساسك.. فى الواقع أنك تتألم ياصديقى مادامت علاقاتك مع الآخرين باردة ومتحفظة.. تتألم لأنك تحاول بينك وبين نفسك تريد التقليل من تقدير الغير لابراز قيمتك بصورة أفضل ولكن الخجل يمنعك من ذلك كله هذا يجعلك حساسًا سريع التأثر.. وكل قول أو فعل من الآخر يبدو لك أنهما يخفيان مشاعر معبرة قوامها السخرية ويصبح أبسط شئ يفعله الآخرون بجرحك.

رابعًا: المعاناة من حساسية مبالغ فيها:

هذا بالنسبة لنقدك مع الآخرين، وتعتبر أبسط ملاحظة يبديها عليك الآخرى نقد لاذع وهجوم شخص حاد على ذاتك، وهو مايجعلك تبتعد عن هؤلاء فى محاولة لاتقاء شر نقدهم وتجريحهم لذاتك.

خامسًا: المعاناة من الصعوبة فى التعبير

عندما تصاب بالخجل نتيجة موقف ما أو تصرف معين فى حالات كثيرة تتداخل العوامل الفسيولوجية والسيكولوجية.. فقد تتقلص عضلات الوجه والقفص الصدرى، وقد تهتز الأحبال الصوتية ويبدو التنفس غير كاف. وقد يتسارع النبض بصورة ملحوظة وقد يقل ترابط الأقوال. وقد تعانى من صعوبة بالغة فى التعبير عما تريده.. وقد يكون التلعثم والتلجج نتيجة واثرًا من آثار الخجل الشديد.. فقد تظن ونحن نعانى من الخجل أننا محط أنظار الجميع وهذه الفكرة كفيلة بأن تجعلنا نشعر بالقلق والتشويش وبالتالى نتلعثم وتطير هذه الكلمات ونعانى فى البحث عنها.

سادسًا: الحكم على الأشياء بطريقة غير صحيحة:

الخجول لايستطيع بأى حال من الأحوال أن يكون حكمه على الأمور موضوعيا عادلاً بل أن الحكم على الأمر سيكون من منظور شخصى أو ذاتى ويكون نتيجة لهذا الخجل أكثر مما هو موجود على أرض الواقع.. وهكذا يمكن الخجل أن يجعلنا نرى همومنا ضخمة غير واقمية. الخجل يا صديقى يجعلنا لا نرى من الأمور سوى أقبحها وأسوأ مافيها.. ولا يجعلنا نلاحظ مباهج الحياة.. ويجعلنا نميل إلى أن نكون ساخطين على أنفسنا وعلى الآخرين.

سابعًا: نصبح غير متكيفيين مع الواقع:

هذا ما يفعله الخجل ويجعلنا غير قادرين على التكيف مع الواقع نريد أشياء لانستطيع أن نفعلها لأن الخجل يقف لنا بالمرصاد. ونريد أن نداعب هذا ونصافح ذاك..

ونتبادل الحديث مع هذا ولكن الخجل يمنعنا، نريد أن نتعاون مع الآخرين ولكن الخجل يمنعنا، وهكذا يكون عدم التكيف مع الواقع الذى يفرض علينا أن نعيش حياة اجتماعية قوامها التواصل والتعاون والحب.

●●●

الحق بنفسك قبل فوات الأوان

عزيزى القارئ.. عزيزتى القارئة.. إذا كان أحدكما يعانى فعلاً من الخجل أقول بكل صراحة والحق نفسك قبل أن يتحول الخجل إلى مشكلة الحق نفسك قبل فوات الأوان.

ودعنى أسألك هل يمكن أن يتحول الخجل من مجرد كسوف بسيط إلى عرض من الصعب علاجه أو بمعنى أكثر وضوحًا عقدة من الصعب حلها؟

الإجابة تقول نعم إذا ماعانى الإنسان من الخجل والكبت فى آن واحد ولم يسلك الدروب التى تؤدى به إلى التغلب على ذلك الخجل.. من الممكن أن يتحول هذا إلى مرض سلوكى انفعالى يطلق عليه اسم «السيكزوفرنيا» وهو يشمل حالات تتميز بالغرابة فى الأطوار وفى الاستنتاج غير المطابق والمنسجم مع العقل وظهور صاحبه عديم الرغبة فى المساهمة فى أى نشاط اجتماعى بل ويصل فى بعض الحالات إلى درجة من البلادة والجمود.

وبالطبع يميل صاحب ذلك المرض الهروب والزوغان من المجتمع وينطوى على نفسه فى عالمه الخيالى كما يمكن أن تظهر عليه علامات الحزن والكآبة وصاحبة دائما شخص سهل الانقياد عن غيره وقد يكون شديد الحساسية جدًا.. والمصاب بذلك المرض يتشكك فى الأمور المرتبطة به فيعتقد أن ما يقوم به من أعمال صعبة التأويل من الغير وقد يذهب به الشك إلى الاعتقاد بأنهم يتحدثون عنة.

ويعتقد فريق من علماء النفس أنه بالإمكان معالجة هذا المرض بواسطة طرق تتصل أولاً ببث الثقة فى نفس المريض.. وتهيئة جو من الطمأنينة والمرح والتفاهم والشعور

بالنجاح والتقدير والاستقرار له. وايجاد جو من الصداقة بين المريض والأخصائى النفسى المعالج.

ومن الخطأ أن يبدأ العلاج فى هذه الحالة بمواجهة المريض بما لديه من شذوذ لأن ذلك يدعوه حتمًا إلى كراهية العلاج وأن لم يدعه إلى كراهية نفسه وكراهية الآخرين وعند التعامل مع هؤلاء الأشخاص يجب أن نتعامل معهم فى حدود إمكاناتهم وقدراتهم الفعلية وأن تكلفهم بأعمال يسهل عليهم أن يؤدوها، لأن ذلك يبعث الأمل فى نفوسهم ويشجعهم على إعادة الاتصال بالمجتمع بعد أن كانوا يفضلون الأنزواء والخلوة والهروب وأن نشغلهم بأى عمل من شأنه أن يبعد هؤلاء عن عالم الأوهام والخيال الذى يعيشون فيه.

وهكذا ياصديقى أنه من الأفضل دائمًا معالجة الخجل فور ظهوره. كن صادقًا مع نفسك وإذا ما شعرت بأن الخجل يطاردك. ويقف لك بالمرصاد وأمام علاقاتك وأمام قدراتك على اكتساب الأصدقاء والتعامل معهم بادر فورًا بمواجهة هذا الخجل.

●●●

لا الناقد الهدام

فى داخل كل منا ناقد قد يكون بناء يدفعنا إلى الأمام وقد يكون هدامًا يأتى بنا إلى الوراء والواقع الذى يؤكده فريق علماء النفس أن حالة الخجل التى تنتاب بعضنا ماهى إلا استجابة لذلك الناقد الهدام الداخلى القاسى الذى يسبب لنا تشويهًا وتحريفا فى إدراكنا للأمور..

فإذا وجدت نفسك أيها الصديق تستجيب يومًا ما بشكل غير عقلانى لناقدك الداخلى فقم على الفور بكتابة نوع أو أسلوب التحريف الذى تشعر به فى مذكراتك الشخصية ثم واجه ناقدك هذا بالحقيقة.

عليك أيها الصديق أن تجلس أولاً وتسترخى.. وتقوم برد الأساليب التى يتبعها ناقدك الداخلى القاسى معك ليدفعك إلى إتخاذ الخجل منهاجًا للهروب والتوارى وعدم مواجهة الآخرين وهذه الأساليب التى يجب أن نواجهها يمكن إيجازها فيما يلي:

الأسلوب الأول هو محاولة الوصول لكمال

وهذا الأسلوب يجعلك ياصديقى تضع دائمًا معايير لـأداء غير واقعية بل ومغالى فيها وتطلب من نفسك الوصول إليها ومهما حققت من انجازات فإن ناقدك الداخلى لايرحمك من تهمة الفشل ويسفه كل إنجاز تحققه.

ويجب عليك ياصديقى إذا ماشعرت بهذا الاحساس أن تُعدل من أسلوب تفكيرك وتذكر نفسك بأنك إنسان له قيمته بصرف النظر عن انجازاتك أنك جدير بكل الحب والسعادة وأن تحاول أن تشعر بأنك سعيد بذاتك وتتقبلها كما هى.

الأسلوب الثانى هو المبالغة فى حجم الشعور بالرفض

قد يكون الإنسان فى موقف ما معرضا للرفض من حيث أفكاره وآرائه ونعرف من تصرفاته وهو شئ طبيعى جدًا.. وموقف واحد للرفض لايعنى إن الإنسان منبوذ ولكن إذا شعرت بذلك قم بتعديل أفكارك وذكر نفسك بالمواقف السابقة التى لم تواجه بالرفض سابقا.. بل يمكننا ياصديقى أن تكتب قائمة بالمواقف والتصرفات والآراء التى وجدت استسحانًا من الآخرين.

الأسلوب الثالث ويسمى البؤرة السلبية

وفيه يركز ناقدك على شئ ما خطأ فعلته سواء كان موقفا أو تصرفًا ولايجعلك ترى سوى ذلك الموقف ويزيل من عقلك كل التصرفات الإيجابية ولمواجهة هذا الأسلوب عليك ايجاد قائمة بالتصرفات الايجابية ثم ضع تصورًا واضحًا لرضاك عن نفسك وفخرك وبرهن على ذلك.

الأسلوب الرابع هو النظرة السوداوية

وتتمثل هذه النظرة فى مغالطة النفس والاستناد إلى حقائق سلبية للتوصل إلى نتائج سلبية وفيها يتم إتهام النفس بأنها وراء كل مشكلة وكل خطا. وتحميل النفس أخطاء الغير وهنا عليك ياصديقى أن تذكر نفسك أن كل إنسان مسئول عن تصرفاته وبأنك

سوف تتحمل فقط مسئولية خجلك وعدم المواجهة الكاملة بأن تواجه الآخرين رغم المواقف كما ينبغى بعيدًا عن الخجل والهروب وأن تتصور نتائج سعيدة للمواقف والتصرفات بدلاً من النظرة السوداوية للأمور.

الأسلوب الخامس هو استخدام التهويل أو التهوين

يتم استخدام التهويل والتهوين حسب الظروف قد يكون تهويل الواقع حين تقوم بعمل لا ترضى عنه والتهوين من حجم كل عمل جيد تقوم به حتى يختفى تماما ويصبح بلا قيمة ويجب يا صديقى أن تبعث رسالة إلى عقلك الباطن ليبادر بتقوته ثقتك بنفسك كى تتغلب على الخجل وناقدك الهدام فى آن واحد وأن تكون عادلاً مع نفسك ولا تقسو عليها هكذا.

الأسلوب السادس هو التعقيد الشديد بـ (يج(ب) ولابد).

وفى هذا الأسلوب يضع ناقدك الداخل القيد فى يديك مؤكدًا لك أن فى مخالفة ما يميله عليك خطيئة لاتغتفر وأنه يجب أن تحمى نفسك بالأنزواء بعيدًا عن المشاكل والمواقف التى لاتحتمل.. ولكن ثق يا صديقى أن ذلك الأسلوب فى التفكير يؤدى بك إلى شعور متزايد بالخجل.. وعليك هنا أيها الصديق أن تذكر نفسك بأنك مسئول عن أفعالك وتصرفاتك وأنك أنت الذى تقوم بالتصرفات التى تندم عليها بعد ذلك: فلماذا الاستمرار فى تلك التصرفات يجب أن تتوقف فورًا عن الإزعان لذلك الناقد الهدام وأن تواجه نفسك وتواجه الآخرين بلا خجل.

الأسلوب السابع ويسمى أسلوب أنت السبب

وفيه يوجه ناقدك اللوم بأنك السبب فى كل الأخطاء من حولك والحقيقة أنك أنت السبب فعلا. ذلك لإذعانك لذلك الناقد. بينما لورفضت توجيهاته وأخترت المواجهة طريقًا والتغلب على الخجل وسيلة ستكون أنت السبب أيضًا فى أن تعيش حياة مختلفة تمامًا عن سابقتها.

فهل آن الأوان كى تتغلب ياصديقى على ذلك الناقد الهدام والذى أخذك إلى طريق الهروب والانزواء بعيدًا عن الواقع وحرمك من الاستمتاع بمباهج الحياة؟

●●●

أيها الخجول هل تعانى من عقدة نابليون؟

هل تعانى أيها الصديق من عقدة الخجل التى كان يعانى منها نابليون بونابرت.. إنها عقدة مواجهة الجنس الآخر.

فذلك القائد الجسور الذى لايهاب المدافع ولا القنابل كان يخشى مواجهة النساء.. كان يفضل أن يتعرض للمدافع والقنابل على أن تواجهه أعين الجنس اللطيف وكان يضطرب حتى يفقد وعيه إذا شعر بوجود امرأة غريبة فى مجلسه.. فإذا كنت تعانى مما كان يعانى منه نابليون : فلا داعى للقلق وإن كنت أكثر حظًا من نابليون فلعل هذا يمكن أن يدعم ثقتك فى نفسك أيها الصديق.

ومما لاشك فيه أنك أيها الصديق تعانى من حساسية مبالغ فيها تجاه الجنس الآخر إنك بلا شك تتخيل ردود الفعل عندهن قبل أن يتعاملن معك أو حتى يتصلن بك. أو حتى تعرف ما الذى ينوين عمله أو يقولونه لك أنك أصبحت تخشى عن بعد أو عن قرب أن يؤذوا إحساسك أو شعورك لذلك تؤثر عدم التعامل معهن تفاديًا لما يهدد سلامتك العاطفية من أخطار.

ومن الغريب أن عقدة نابليون هذه وهى الخجل من التعامل مع الجنس الآخر تصيب بصفة خاصة النابغين الأفذاء من رجال الفكر والأدب والعلم... ويؤكد فريق من علماء النفس أن علاج هذه الحالات وذلك النوع من الخجل فى متناول أصحابها إذا كانت هذا لديهم النية الصادقة فى السيطرة على أحاسيسهم، وأن يتوصوا من تلقاء أنفسهم بما لديهم من ذكاء إلى مواجهة الجنس الآخر اللطيف بكل اللطف المطلوب وأن يكون السلام لا الاستسلام هو الشعار الذى يجب أن يسيطر على حياتهم العاطفية الاجتماعية وثق أيها الصديق أن جواء تعجب

دائمًا بأدم القوى الجرئ الشديد فى الحق وأن صفة الخجل تعتبرها حواء صفة خاصة بها ولايجوز لآدم أن يكون خجولاً على الإطلاق مهما كانت مواهبه وقدراته.

بادر فورًا وافعل مالم يستطع نابليون أن يفعله كن صديقًا للجميع على حد سواء. لاتجعل هذا الخجل نقطة ضعف يمكن أن يحسبها الآخرون عليك.

●●●

الخجل فى التعامل مع الآخرين

لاشك أن الخجل يظهر بوضوح عندما نتعامل مع الآخرين وعلى ضوء ذلك يمكن من خلال التصرفات والأفعال والسلوكيات التى تقدم بها حيالهم يمكن الحكم على درجة الخجل التى تنتابنا عند التعامل مع الآخرين.

والآن أيها الصديق الخجول هل يمكنك أن تجيب عن الأسئلة التالية لبيان درجة خجلك عند التعامل مع الآخرين... عليك أن تجيب بكل صدق. وأن تبحث السبب الحقيقى الذى يدفعك لذلك التصرف. (اختار الأجابة المناسبة من الخيارات الثلاث مع كل موقف).

١ ـ هل تقيم اعتبارًا كبيرًا للألقاب وتحرص على أن تعامل الآخرين بها. دون أن ترفع التكاليف ومهما كانت درجة قرابتهم لك.

(أ) نعم إنها أساسية فى التعامل حرصًا على المشاعر.

(ب) لا المهم هو وجود الاحترام فى التعامل.

(ج) لايلزمنى الألقاب مع الأصدقاء والأهل على الإطلاق.

٢ ـ ماهو تصرفك حيال كبار السن والأكثر منك خبرة؟

(أ) أتعامل معهم فى إطار من الاحترام الشديد جدًا.

(ب) أتعامل معهم بطريقة عادية جدًا كالآخرين.

(ج) أعاملهم كما يعاملوننى.

٣ ـ هل تشعر بالارتياح عند مقابلة رؤسائك فى العمل؟

(أ) أشعر بانقباض.

(ب) أكون متحفزًا للرد.

(ج) شعور عادى بكل المقاييس.

٤ ـ هل تشعر باضطراب إذا بدأت بالحديث إلى جمع من الغرباء؟

(أ) بالطبع نعم أشعر بذلك بشدة.

(ب) قد أكون مضطربًا بعض الشىء لعدة ثوان.

(ج) الأمر عادى جدًا بالنسبة لى.

٥ ـ إذا طلب منك أحد الزملاء لأول مرة قرضًا (سلفة) فماذا ستقول؟

(أ) اعتذر دون تفكير كى لا أقع فى مشاكل مستقبلية.

(ب) اعتذر بعد تقديم مبررات الاعتبار.

(ج) أبادر بتقديم القرض دون تردد.

٦ ـ هل رأى الآخرين يؤثر فيك بطريقة كبيرة؟

(أ) نعم وهو حيوى بالنسبة لى

(ب) أضعه فى الاعتبار.

(ج) لايهمنى مادمت على ثقة فى تصرفاتى.

٧ ـ إذا تواجدت بعيدًا عن عائلتك فى مجتمع جديد عليك فبماذا تشعر؟

(أ) تشعر بالوحدة وبأنك غريب.

(ب) تشعر بعدم الأمان بعض الشىء.

(ج) تحاول أن تصنع أصدقاء جدد.

٨ ـ فى عملك ماهى حدود تعاملتك مع رؤسائك؟

(أ) تبقى دائمًا على وجود مسافة بينك وبينهم.

(ب) تسعى دائمًا لطاعتهم دون مناقشة.

(ج) تشعر دائمًا لكسب تعاونهم وصداقتهم.

٩ ـ فى محيط العائلة هل تسعى لتقديم العون لأفراد أسرتك؟

(أ) إذا كان هذا ضروريًا بالنسبة لهم.

(ب) إذا طلبوا أن أقوم بذلك.

(ج) أبادر فورًا حتى إذا لم يطلبوا.

١٠ ـ إذا وجدت فى مكان نقاش حاد وعاصف وأنت موجود ماذا تفعل؟

(أ) تلتزم الصمت ونحاول الخروج من ذلك المكان.

(ب) تبقى مترقبا ومشاهدًا حتى النهاية.

(ج) تشارك بايجابية إذا لزم الأمر.

والآن إذا كانت أجابتك على أكثر من خمسة أسئلة من المجموعة (أ) فأنت عضو حاصل على عضوية منتجع الخجلى الذى يلزمه أن يتغلب على هذا الخجل فورًا.

وإذا كانت إجابتك على سبعة أسئلة فقط من الفئة (أ) فأنت خجول بدرجة ملفتة للأنظار ونخشى عليك من الخجل.

وإذا كانت إجابتك على أكثر من ثمانية أسئلة فى المجموعة (ب) فهذا يجعلك رغمًا عنك مجدًا على إعادة علاقاتك مع الآخرين بعد التغلب على الخجل بكل صوره وأنواعه. ويؤكد علماء النفس أن أفضل وسيلة للتغلب على الخجل فى التعامل مع الآخرين تنبع من داخل ذات الإنسان وبأن يثق بنفسه ثقة لا حدود لها.

●●●

الطفل الخجول مشكلة

لاشك أن وجود طفل أو طفلة تعانى من الخجل منذ الصغر ولاتتفاعل مع أقرانها فى السن تعتبر مشكلة عند كثير من العائلات ومما لاشك فيه أيضا أنه من المسائل المتفق عليها بين علماء النفس أن شخصه الطفل تتطور من الأطار الاجتماعى الذى تترعرع فيه وتتفاعل معه باعتباره يولد متسلحًا بمختلف الاستعدادات الجسيمة والعصبية والنفسية.. وأن هذه الاستعدادات تبلورها المؤثرات المختلفة فى بيئته الاجتماعية.

ولعل الأسرة هى المؤثر الأول والأكبر الذى يؤثر فى نفسية الطفل وهى حسب المفهوم الاجتماعى ـ الوحدة الحية المتفاعلة التى يعهد إليها تربية الطفل وتنشئته تنشئة اجتماعية خيرة خالصة.

ويتحقق ذلك الهدف بواسطة التفاعل العائلى الذى يحدث داخل العائلة والذى يلعب دورًا هامًا فى تكوين شخصية الطفل وتوجيه سلوكياته.. وكى لايصبح طفلك خجولاً لابد أن يكون التفاعل الأسرى قائمًا على خصائص محددة وعادات من الحب والود والمصارحة والحرية والتعاون المستمر بين أفرادها وهو المناخ الذى يعطى مجالا واسعًا للطفل لينمى مواهبه ويتدرب على العيش بأسلوب عامر بالمحبة والتعاون والوفاق. فيشب سليمًا من الناحية النفسية.

والطريقة العلمية كى يتغلب طفلك الذى يعانى من الخجل على ذلك الخجل بأن يشعر الطفل بالعطف والحب والتعاون بين الوالدين والأخوة والأخوات، وذلك بهدف تنمية الروابط العائلية المتينة بين الطفل وأفراد أسرته.

كما يجب أن يشعر الطفل بالتشجيع المستمر من قبل أفراد العائلة على المنافسة المشروعة بينه وبين الأطفال الآخرين فى اللعب وفى الدراسة ومساعدته على القيام ببعض الأعمال التى يمكن أن تلفت الأنظار من خلالها والآخذ بيده بكلمات الإعجاب والاستحسان والتشجيع لأنه كلما قام بتلك الأعمال نشعر باشباع حاجة من حاجاته

النفسية وتخف بذلك حدة الخجل التى تنتابه ويجب كذلك إبعاد الطفل عن أن يكون مفرطًا بالأنانية أوحب الذات وعليه أن يتعلم كيف يقدر الغير ويحترم حقوقهم وأحاسيسهم ومشاعرهم. وأن ينسجم انسجامًا جسديًا ونفسيا مع كافة أفراد الأسرة.

وهكذا نرى أن الأسرة هى الأداة الرئيسية التى تنقل إلى الطفل كافة المعارف والمهارات والاتجاهات الأولية الأساسية.

ويؤكد علماء النفس والاجتماع أنه بوسع الأسرة أن تعرف ما لدى الطفل من شجاعة اجتماعية لمعرفة طريقة تعاملة مع أفراد المجتمع المحيطين به وأى شعور بالخجل يمكن أن يظهر بوضوح من خلال شعوره بالخوف عند التعامل مع الآخرين أو التردد فى مقابلة الأصدقاء أو الأهل أو الحذر الغامض غير المحدد حتى فى التعامل مع الوالدين.. وبالتالى يجب التعامل مع الطفل فورًا لتنمية ثقته بنفسه وتشجيعه على الاندماج فى المجتمع بصورة فعالة وتنمية الشجاعة الاجتماعية لديه بإحساسه بأنه عضو مهم وفى الأسرة فى البشرية وإنه يقدم انجازات لاحصر لها يوميًا وتشجيعه على القيام بأى عمل يمكن أن يؤدى إلى خدمة الآخرين من أفراد أسرته.

فالأسرة هى المسئول الأول عن سلوك وشخصية الطفل وتكوينها منذ ولادتها وحتى تبلغ المستوى اللائق بها فى الوسط الاجتماعى الذى يحيط بها.. فتتفاعل معه على أسس صالحة خيرة توفر لشخصية الطفل السعادة والهناء.

●●●

خجل المراهقة

تنتاب المراهق أو المراهقة على حد سواء فى فترة المراهقة أحد السلوكيات التى يعانى منها ومن آثارها الأهل والأقارب.. والوالدان على وجه الخصوص فقد يعانى المراهق أو المراهقة من ثقة زائدة بالنفس والشعور بالاستقلالية الكاملة وهو الموقف الإيجابى لفترة المراهقة... أو قد يحدث العكس تمامًا ويعانى فى المراهق أو المراهقة من الخجل والتردد والخوف من المواجهة مع الآخرين وهو ما نحاول معالجته في هذا الإصدار.

وقد يظهر خجل المراهقة بصفة خاصة فى الإناث أكثر منها فى الذكور بفعل التغيرات الفسيولوجية التى تنتاب الإناث فى هذه الفترة من العمر.

ويؤكد فريق من علماء النفس أن خجل المراهقة يعتبر خجلاً طبيعيًا لا يحتاج إلى علاج نفسى على الاطلاق.. وأن المراهق ستشتد عزيمته على مر الأيام بما يلاقى من صعوبات ويصارع ما يواجهه من عقبات. فيخرج من تجاربة الشخصية أكثر وثوقًا فى نفسه.

وكثيرًا من الرجال والنساء استطاعوا أن يخرجوا بسرعة عجيبة الخجل والتردد والارتباك الذى عانوا منه جميعًا فى فترة المراهقة. ولاشك يا صديقى أن الجو النفسى الذى ينشأ فيه المراهق أو المراهقة يمكن أن يؤثر بالسلب أو الإيجاب فى حالات الخجل التى قد يعانى منها هؤلاء المراهقون.

فالمراهق الذى ينشأ فى جو من الجمود والوصاية والسيطرة التامة ينمو لديه الحجل بشكل مضطرد إلى أن يحتل النفس ويشل فعاليتها.

وليس لهذا الجمود يا صديقى من شفاء إلا بالخروج من قوقعة عدم الثقة بالنفس والتمرد على الوضع القائم.

ولو سألت أى مراهق أو مراهقة لماذا الخجل.. سيقول لك إن كان صريحًا أن ذلك بسبب الخوف من أن يظهر بمظهر لايريده أو خوفًا من أن لايظهر بالمظهر الذى يريده.

والحل يا صديقى أن يشعر المراهق أو المراهقة بالاستقلال الذاتى وخاصة استقلال الفكر. حيث أن المراهق الحر فكره ورأيه يصبح فى حالة من رضا النفس أو وسخطهم لأن الاستقلال يشعر الإنسان بثقته فى ذاته عندما سيشعر بأن كلامه وحركاته وسكناته وأوقاته وقراراته تخرج عن إرادة الآخرين: لأنها إرداته هو شخصيًا ولا تتعلق باستحسانهم ولا تتأثر باستهجانهم وبالتالى لن نجد سببا لخجلة. ولن ينفق أيامه فى استهواء الغير أو استجداء الثناء وطلب الإطراء، لأنه إذا تخلص من خجله فإنه ينصب بكل قواه على الخطة التى أستوحى ذلك المستقبل من فكرة بكل آثار وردية وحرية دون

التأثير بآراء الآخرين وهناك خيط رفيع ما بين استقلال الفكر والاستعلاء الأجوف على فكر الآخرين.. خيط رفيع ما بين الخجل من همسات الآخرين ونقدهم الجائز وبين ا لاستهتار بآراء الآخرين فالتحرر من الخجل يجعل الإنسان متحررًا من كل نفوذ خارجى أو داخلى ويجعل المراهق أو المراهقة متحررًا فى أفكاره قادرًا على تحصيل مزاج معتدل ومتمتعًا بلباقة فى التعرف ولطف فى المعاملة كما يؤدى القضاء على الخجل إلى تمتع المراهق أو المراهقة باعصاب قوية تجاه ما قد يتعرضون له من تهكم أو ما يتلعثم من سخرية وتهجم ونقد إذا وجد...

ويرى فريق من علماء علم النفس أن مدى نجاح المراهق فى ملائمة نفسه فى المواقف الاجتماعية الجديدة خلال فترة المراهقة يعتمد إلى حد كبير على جراته الاجتماعية وما كونه من إتجاهات نتيجة هذه الخبرات.

ولا يستطيع أحد مطلقًا أن ينكر أن انتقال الطفل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة يكون مصحوبًا دائمًا بتغيرات تظهر آثارها فى سلوكه الاجتماعى وعلى سبيل المثال الطفل الذى كان يشعر بالخوف والخجل وعدم الطمأنينة خلال سنوات حياته الأول وقبل أن يلتحق بالمدرسة فمثل هذا الطفل يحمل معه هذا الشعور الذى يؤثر فى سلوكه الاجتماعى فى الدراسة وعندما ما يمر هذا الطفل بفترة المراهقة سترى ذلك الخجل واضحًا جليًا فى تصرفاته وسلوكياته ومعنى ذلك أن التنشئة الأولى تؤثر فى حياة المراهق. وقد يحدث العكس أيضًا. وليس من اليسر أن تضمن أن الطفل الذى ينشأ نشأة سليمة أن يكون استجابته السلوكية فى فترة المراهقة خالية من المشاكل والانحرافات. ويمكن القول أن خجل المراهقة يمكن التغلب عليه إذا ما حاول ا لمراهق أو المراهقة مسايرة المجموعة التى ينتمى إليها وأن يحاول أن يظهر بمظهرهم كما أنه يتصرف كما يتصرفون ويفعل كما يفعلون على أن تتميز هذه المسايرة بالصراحة التامة وتجنب كل ما يؤدى إلى إثارة النزاع بينه وبين أفراد هذه الجماعة.

●●●

مشكلة أسمها الخجل عند الرجال

الحقيقة أن الرجل بما أعطاه الله منحه من المزايا والقوامة والقيادة وتحمل المسئولية ينبغى ألا يحمل الخجل على الإطلاق.

هل تعتقد يا صديقى أن الخجل الذى ينتاب بعض الرجال فى مواقف معينة يختلف فى شدته ودرجته وتأثيره عن ذلك الخجل الذى ينتاب النساء عند تلك المواقف ذاتها وهل ينظر المجتمع الشرقى إلى الرجل الخجول بنفس النظرة التى ينظر بها إلى المرأة الخجولة..

ويؤكد فريق من علماء النفس على أن عقدة الخجل تعتبر عرضًا نفسيًا إذا ما استبدت بالإنسان خاصة الرجال حيث تفتقدهم الكثير من مقومات الرجولة وتحدث خللاً خطيرًا فى حياتهم الشخصية الاجتماعية.

ويضع علماء النفس إشارة حمراء خطيرة حول عقدة الخجل عند الرجال ويعتبرونها شيئًا غير طبيعى مطلقًا لا يتفق مع مقومات الشخصية الراقية أو الفاضلة على الأقل وتكون الحاجة إلى الأمن والهدوء النفسى هى المسئولة عن ظهور جانب كبير من الخجل لدى الإنسان لذا أصبح الشغل الشاغل لعلماء التربية أن يوجهوا الاباء والأمهات إلى تزويد أبنائهم وبناتهم بالضمانات اللازمة لإشباع حاجاتهم إلى الشعور بالأمن ومن المعروف أن الخجل عند الرجال يحدث دومًا اعتقاد راسخ لدى هؤلاء الرجال الخجولين بأن المواجهة والأختلاط كفيلان بأن يعرضان الذات لديهم للخطر. أى أن الخجل وسيلة هروب من مصادر تهديد الذات بالخطر أو حرج إحساس هؤلاء بالخجل بأى صوره من الصور. ويمكننا أيها الصديق الذى يعانى من الخجل لإحساسه ذلك التهديد وأنا على علم يقين أن مصادر تهديد الذات التى يعتقد هؤلاء المصابون بالخجل وجودها تختلف من حيث إمكانية تحديدها أو التعرف عليها نظرًا لما قد يكون هناك من تباين واضح فى درجة تحديد هذا المصدر. ولايمكن الاعتماد على ذلك كمعيار مميز لنوع الخجل الذى تعانى منه ويذهب فريق من علماء النفس إلى أن قدرة الإنسان على إدراك مصدر التهديد الذى يعانى منه يعتبر عاملاً مهمًا من عوامل التغلب على الخجل الناتج من ذلك

التهديد... وأن الخجل هوالنتيجة العامة للكبت الانفعالى، واعتبر الكبت وسيلة لحماية الذات. من الخوف وذلك بابعاد مصدر الخوف بعيدًا عن مجال الشعور ويمكنك أيها الصديق الذى يعانى من الخجل التغلب على ذلك الشعور فى خمس خطوات.

الخطوة الأولى:

أن تفهم معنى الخجل وأسبابه.. ودوافعه.. وماهيته ويمكنك أن تبدأ فورًا وتكتب كل ما يدور بخاطرك عن معنى الخجل وأسبابه لديك ودوافعه وكل ما تراه بشأنه وكيفيته فى اعتقاداتك.

الخطوة الثانية:

أن تفصح بصراحة وصدق وبوضوح بأنك تعانى فعلا من الخجل وأنه سبب لك الكثير من المتاعب والمشاكل وأنه لايوجد حل آخر لديك سوى التخلص منه.

الخطوة الثالثة:

أن تحاول بثقة واتزان أن تفعل شيئًا إيجابيًا للتخلص من ذلك الخجل.

الخطوة الرابعة:

أن تحاول مواصلة الاستمتاع بالحياة وجمالها بعيدًا عن مخاوف الخجل ومتاعبه.

الخطوة الخامسة:

أن تكون قريبًا من ذاتك صديقًا لها تعرف ما يدور فيها من انفعالات ومتاعب. وتخفف من عليها بقدر إمكانك ومتى توصلت إلى معرفة ذاتك وتوصلت بسهولة ويسر إلى أفضل الطرق لقهر الخجل من داخلك أصبحت رجلاً بمعنى الكلمة.

●●●

نعم لحياء حواء.. ولا لخجل حواء

الحياء فضيلة فى كل حواء ولكن الخجل رزيلة يجب مقاومتها ودعنى أسأل لماذا حواء يسيطر عليها الخجل أكثر من آدم؟ هل لأنها أكثر رقة...؟ ربما، ودعني أناقش خجل حواء بمزيد من الموضوعية.

من المتفق عليه علميًا أن تكون حواء أكثر خجلاً من آدم.. وأكثر حياء لأن المرأة الشرقية تتعلم منذ نعومة أظافر الحياء والأدب ولكنها لاتتعلم الخجل اطلاقًا وقد يكون الخجل راجعًا إلى تكوينها الفسيولوجى.. وإلى البيئة التى تربت فيها والتى تعلمها قوامة الرجل طبقًا لمفهوم شريعتنا الإسلامية الغراء وبعض الفتيات يتعلمن منذ نعومة أظافرهن توكيل الرجل مهمة اتخاذ القرار. سواء كان الأب، أو ا لأخ أو الزوج وعندما تكبر وتنمو ويبقى عليها أن تواجه الحياة يقف الخجل حائلاً لأنها لم تعتمد على المواجهة ويؤكد فريق من علماء النفس أن تركيب جسم المرأة الفسيولوجى على ما يبدو يؤهلها للخجل فالاضطرابات الهرمونية المصاحبة لفترة ما قبل الطمث وفترة الطمت والنفاس والحمل، والولادة وانقطاع الطمث فى سن اليأس كل ذلك يصيب الملايين من النساء بالخجل لأن هذه التغييرات تسبب نوعًا من الحساسية الزائدة بما يزيد شعورهن بفقدان السيطرة على ا لنفس على حين أن فريق آخر من العلماء يؤكد على الفروق الفسيولوجية للمرأة يمكن أن تكون عاملاً مساعدًا على تمتع المرأة بفهم أكبر والعلاقات الإنسانية.. تعنى أنها المسئولية عن الخجل بحكم استعدادها النفسى وليس للعامل الفسيولوجى دخل فى ذلك.

وأنت أيتها الصديقة العزيزة لابد أن تدركى أن الخجل سلوك انثوى تختاره حواء من إرادتها ولم يفرض عليها من أحد لا المجتمع ولا التقاليد .. ولا الأعراف.. فالمجتمع الإسلامى يلزم المسلم سواء كان ذكرًا أو أنثى بقدر من الحياء ولم يلزم أيا منهما بأى قدر من الخجل...

والحياء شىء. والخجل شىء آخر الحياء يعنى مراعاة شعور الآخرين إلى أبعد حد. والبعد عما يسىء إليهم. أما الخجل فمعناه عدم القدرة على مواجهة الآخرين أو مواجهة المواقف خوفًا من حرج كرامة الذات وهو تفريق دقيق قد لا يجعل الأمر مختلطًا على البعض، الحياء نوع من الأدب، والخجل نوع من أنواع الخوف...

لم يكتب الخجل. ولا الإدراك على أحد إطلاقًا. فلا الدين ولا الشرع.. ولا المعرفة.. ولا الثقافة.. ولا الإدراك ولا السلوك الأنثوى يحتم على حواء الخجل لذلك على حواء أن تتغلب داخل نفسها على الخجل وأن تبتعد عن عالم الخجل الذى يبمد صاحبه ويذهب بثقته فى نفسه وبعلاقاته مع الآخرين.

فالخجل فى معظم الحالات سلوك مكتسب وحقيقة أن معظم النساء فى الشرق العربى يتربين من الصغر على الاعتماد على الرجال. وعلى ضرورة احترام الرجل. والتمتع بقدر من الحياء.. ولكن هذا لايمنعن مطلقًا من تعلم مهارات العلاقات الإنسانية والمشاركة فى حل المشاكل التى بدورها تؤهلهن لأن يقمن بدور فعال فى المجتمع.

يمكنك أيتها الصديقة التى تعانى من الخجل أن تقنعى نفسك بهدوء بأن الخجل ليس سلوكًا أنثويًا على الإطلاق. بل هو آفة نفسية تصيب الرجال والنساء على حد سواء.

اتخذى يا صديقتى الآن فورًا قرارًا بترك الخجل جانبًا والتمتع بالسعادة فى الحياة. لقد تابعت بنفسى العديد من الندوات التى أقامتها هيئات علمية عالمية تعمل فى مجال الصحة النفسية عن الحياة الإيجابية وكان الخجل أحد الأسباب الرئيسية التى تعوق تمنع الإنسان سواء كان ذكرًا أو أنثى بالحياة الإيجابية.. فى تلك المحاضرات كانوا يعلمون الذين يعانون من الخجل كيف يسعدون بحياتهم ليس عن طريق الخجل وكبت المشاعر. ولكن بالتخلص من ذلك الخجل وانطلاق المشاعر وكيف يمكن إعداد العقل الواعى والعقل الباطن معا إعدادًا جيدًا للوصول إلى هدف واحد وهو التغلب على الخجل، واتباع أساليب جديدة للتفكير فى المستقبل واكتساب قدرات جديدة على التصور وتقدير الأمور وهذا إلى جانب بعض الخطط الفكرية البسيطة التى تعينهم على مواجهة مشاكلهم وإيجاد حلول لها لأن المشاكل لاتحل بالهروب من المواجهة واتخاذ الخجل درعًا واقيًا. وهناك ياسيدتى خمس وسائل لاكتساب مهارة التغلب على الخجل فإذا استطعت استخدامها جيدًا تستطيعين فعلا للتخلص من الخجل نهائيًا.. وهذه الوسائل الخمس يمكن تلخيصها بإيجاز فيما يلى:

الوسيلة الأولى:

أن تفتشى عن السبب الحقيقى وراء الخجل.

الوسيلة الثانية:

أن تعرف الحلول والبدائل المقامة أمامك كبديل وخيار استراتيجى لمواجهة نفسك ومواجهة الآخرين خلاف الخجل.

الوسيلة الثالثة:

أن تضعى تصورًا محددًا لأهدافك وكيفية تحقيقها بعيدًا عن الخجل ومهما كانت النتائج.

الوسيلة الرابعة:

أقدمى على المجازفة بترك الخجل.. وواجهى الآخرين مهما كانت النتائج المتوقعة من هذه المواجهة.

الوسيلة الخامسة: لا تراجع

بعد المواجهة إذا حدثت لك أى مشاكل فدعيها تمر ولاتتراجعى مطلقًا فى موقفك الجديد. وهو المواجهة وترك الخجل مهما كانت النتائج فإذا تعلمت ياصديقتى كيفية استخدام هذه الأدوات والوسائل والاستخدام الأمثل لها فسوف تكتسبين مهارة الشجاعة والمواجهة وتفلتين من الوقوع فى براثن الخجل.. وعندها سوف تشعرين بطعم الحياة وتتمكين من حل مشاكلك بنفسك واتخاذ قراراتك وتتخلصين من كل المشاعر السلبية التى كانت تنتابك ومع كل ذلك سوف تكونين أكثر جاذبية ولن يلغى موقفك من الخجل أنوثتك على الاطلاق أو يتنافى معها بل يتفق هذا مع العقل والمنطق وكافة الشرائع السماوية التى أعطت المرأة حقوقًا مساوية تمامًا لحقوق الرجل.

ويمكنك الآن فورًا أن تبدئى أول خطواتك نحو التغلب على الخجل أحضرى مفكرتك الشخصية الآن وسجلى فيها قرارك المهم جدًا والذى سيغير حياتك تمامًا هو أنك قررت التخلص من الخجل فورًا ودونى التاريخ والساعة والدقيقة ثم حددى فورًا أهدافك الجديدة التى بموجبها يمكنك أن تخرجى من دوامة الخجل.

قررى بأنك ستقرأين هذا الكتاب كله مرة أخرى، وإنك سوف تستعينين بكل أساليب اكتساب مهارات التخلص من الخجل وضعى خطة كى تكفى عن الخجل وقومى بتنفيذ هذه الخطة فورًا.

يمكنك يا صديقتى أن تجلسى مع نفسك وتسأل نفسك سؤالاً محددًا وهو لماذا تخجلين اكتبى بكل صراحة على ما يدور بذهنك حول التجارب القاسية أو الصدمات التى تعرضت لها فى طفولتك وسببت لك هذا الخجل. قومى بتسجيل مشاعرك الحقيقية نحو نفسك ورأيك فيها بكل صراحة فى النهاية يمكنك أن تكتبى فى نهاية الصفحة أن اختيار بيدك أن تكون خجولة متقوعة بعيدًا عن العالم أو أن تكونى اجتماعية محبوبة من الآخرين الخيار لك يا صديقتى!!

●●●

شخصيات خجولة جدا

هناك شخصيات تعانى من الخجل ويمكن القول أنها شخصيات خجولة جدًا فهل تعرف هذه الشخصيات ياصديقى. وهل تعتقد ياصديقى أن الذين يعانون من الخجل لهم شخصية واحدة بسبب تلك المعاناة أم أن لهؤلاء شخصيات متباينة فى سلوكياتها. وإن كان يجمعهم رباط واحد وهو الخجل؟

فى الواقع يؤكد علماء النفس أن هناك حالات تعانى من الخجل وكل حالة تصنع شخصية تختلف عن غيرها.. ويمكن بايجاز أن نتحدث فى سطور قليلة عن كل شخصية من تلك الشخصيات التى تعانى من الخجل وكيف يمكن لها ان تتغلب على ذلك الخجل.

أولا: الشخصيات التابعة أو الانقيادية

يسعى أصحاب هذه الشخصية إلى المضى فى طريق حياتهم متكئين على قوى الآخرين وقدراتهم عوضًا عن قواهم وقدراتهم الخاصة.. إنهم بفعل الخجل والخوف عاجزون عن المواجهة واتخاذ القرارات وأن الطريقة الوحيدة لديهم لتحاشى المواجهة هى فى السماح للآخرين باتخاذ القرارات من أجلهم.

ولا تتعجب ياصديقى حين تعرف أن الخجل وعدم الثقة بالنفس يجعلان هؤلاء الخجولين يوافقون الأشخاص الذين يتجادلون معهم حتى لو كانوا يعتقدون أنهم مخطئون

ـ إنهم يوافقون علىٰ أمور لايؤمنون بها بالفعل. والخجل يمنعهم من المواجهة أنهم لايبدون أى نشاط من تلقاء أنفسهم بل ينتظرون الآخرين للقيام بذلك لأنه بالنسبة إليهم من السهل دومًا ترك الآخرين يتخذون هذه القرارات كى لايتهمهم أحد بأنهم اقترفوا غلطة.. وهؤلاء يكونون دائمًا من هؤلاء التابعين يمكن أن يكونوا أذكياء وجذابين وماهرين، ولكن الخجل المسيطر عليهم يجعلهم يرتابون فى قدراتهم الخاصة، ويتكئون على الآخرين حتى لو كان هؤلاء الآخرون أقل منهم مهارة وذكاء.

ثانيًا: الشخصيات الغير اجتماعية (المتحاشية)

أنها شخصيات تعانى من الخجل بدرجة أشد أكثر من الشخصيات التابعة أو الانقيادية.. وهى شخصية حساسة للغاية بالنسبة للنبذ والانتقاد.. تسلك طريق العزلة والتقوقع وتتجنب الآخرين ولديهم قلة محدودة جدًا من الأصدقاء، وبعضهم بلا أصدقاء يبقون بعيدين عن الناس خوفًا من التورط حين التكامل معهم وهو ما ينعكس على أنشطتهم الاجتماعية.

وينتابهم خوف اجتماعى شديد نتيجة الخجل الشديد يمكن أن يسوء كثيرًا إلى حد يجعل هذا الشخص غير قادر على الاشتراك فى حديث عادى: خوفًا من طرح أسئلة غبيية علية أو من الاستهواء به ومن أجل الخوف والخجل يكون الاجتناب الاجتماعى.

هؤلاء الذين يعانون من الخجل بصورة شديدة قد يتبادر إلى أذهانهم أن أفضل طريقة للعيش حياة هادئة أن يتجنبوا الآخرين.

ثالثًا: الشخصية الارتيابية «الشكاكة»

الخجول تراه دائمًا عاجزًا عن التأقلم مع الآخرين يتخذ موقفًا سلبيًا من كل شىء.. فهو يشك ويرتاب فى الآخرين. ويكون دائمًا غير متسامح بالنسبة للنقد أو الأساءة حتى لو كانت بسيطة وطفيفة من الصعب التعامل مع صاحب هذه الشخصية الذى يعتبر الآخرين دومًا غير مخلصين. ونحتاج الشخصيات الارتيابية لإصلاح شأنها ومعالجتها من

الخجل أن تدرك أن مشاكلها لا يسببها الآخرون. بل يسببها شعورهم العميق بالدونية. وانعدام الجدارة ولعلاج هذه المشكلة أن يثقوا بأنفسهم. وبالتالى يثقوا بالآخرين وأن يحترموا الآخرين أن يدركوا ماداموا قد سلكوا السلوك العدائى تجاه الآخرين وماداموا مرتابين وحساسين وكتومين فإنه من المستحيل عليهم أن يتخلصوا من ذلك الخجل المرضى الذى جعلهم يكتسبون هذه الشخصية الارتيابية.

رابعًا: الشخصية الفصامية

تعتبر الشخصية الفصامية أشد الشخصيات تأثيرًا بالخجل.. وفى معظم الحالات يكون الخجل ملازمًا لتلك الشخصيات منذ مولدها.. وتكون المواقف الاجتماعية والنشأة والتربية قد دعمت السلوك وشدت من أزره.. وهى تجمع صفات الشخصيات الثلاث السابق والإشارة إليها فهى تابعة انقيادية رغما عنها. ولكنها ارتيابية بحكم عقليتها واجتنابية فى صورتها الأولية التى سرعان ماتتحول إلى شخصية انفصالية غير ميالة على الاطلاق للعلاقات الاجتماعية يتجنبون التعامل وليس مع الزملاء والأصدقاء بل مع أفراد الأسرة نفسها وهم دائمًا منعزلون. انطوائيون. متوحدون، ينقطعون عن عمد عن كل الاتصالات الاجتماعية، ومن الصعب جدًا عليهم ابداء عواطف قوية.

والغريب فعلا أن هؤلاء الذين يتمكن الخجل منهم وسيطر عليهم سيطرة كاملة ترى لديهم عواطف نوعية محايدة من المشاعر كما لو أن لا شىء يعنيهم كثيرًا لايحسون باليأس الكبير ولا بالفرح الكبير. حياتهم العاطفية محايدة ولا هى بالباردة ولا بالمرهفة يعتقدون ببساطة أنهم غير قابلين للانتقاد أو المديح العاديين لأنهم يتحاشون كل أنواع التعامل الممكنة ليس لهم أصدقاء مقربون ولأحد يفضون إليه بأسرارهم العميقة لأنهم يخشون أن يمس أحد ذاتهم، يعطون شعورًا للآخرين بأنهم ليسوا اجتماعيين على الاطلاق.. وهؤلاء يختارون وظائف لاتتطلب اتصالات ولا علاقات مع الآخرين.

●●●

ندوة لعلاج الخجل

فى إحدى الجامعات المصرية اقيمت ندوة لمناقشة الخجل وأسبابه وطريقة علاجه والطريقة المثلى للتعامل مع الذين يعانون من الخجل.

علماء النفس يتعاملون مع الخجل والخجولين بطريقة خاصة جدًا تثير هؤلاء من الناحية النفسية بل تحاول تثبيت ماتبقى من عوامل ثقتهم بأنفسهم سواء من ناحية أسلوب التخاطب معهم أو طريقة التعامل معهم. أو طريقة التأمل معهم وهو ما أشار إليه فريق من أساتذة علم النفس والاجتماع بالجامعات المصرية جمعتنى بهم ندوة متخصصة لعلاج الخجل.. وأكدوا على أن أسلوب التخاطب مع هؤلاء الذين يعانون من الخجل لابد أن يكون رقيقا إلى حد اكتساب ثقة هؤلاء لا مانع من استخدام العبارات التحذيرية الشديدة اللهجة أحيانًا كنوع من أنواع التنبيه والتحذير من خطورة الخجل.

وحدثنى أحد كبار علماء النفس مداعبًا حين علم بأن هذا الاصدار سيتم توجيه للذين يعانون من الخجل كوسيلة من وسائل التغلب عليه قائلاً: قد تتوجه بالحديث إلى «خجولة مع مرتبة الشرف» وهى أقصى درجات الخجل حيث تم بالفعل وضع مقاييس ودرجات للخجل.

ويشير فريق من علماء النفس الذين وضعوا مقاييس الخجل أن الخجول حين يعرف أنه يعانى من الخجل فهذا أمر حسن فى طريق العلاج وأن يعرف الدرجة التقديرية لهذا الخجل فهو أمر أكثر فعالية وقد تم بالفعل عمل اختبارات فى غاية البساطة والسهولة.. الأول يبين مدى الخجل فى المجال الشخصى. والثانى يوضح مدى خجلك فى علاقاتك مع الآخرين.. وكل اختبار يحتوى على عشرة أسئلة.

عليك أن تجيب ياصديقى بكل صراحة ووضوح كى تعرف عل يوجه اليقين ما هى درجة خجلك ـ عليك أن تضع علامة (✓) على الإجابة التى تبدو أنها تنطق على تصرفاتك الشخصية اختار الإجابة الأقرب من الإجابات الثلاث..

١ ـ عندما تجلس فى مكان عام.. ما الذى يدور بخاطرك؟

(أ) هل يخطر على بالك فورًا بأنك ستكون هدفًا يراقبه الآخرون وينظرون إليه.

(ب) هل تفكر فى أن تجلس فى مكان ظاهر غير خفى عن عيون الآخرين؟

(ج) هل تفكر أن تجلس فى مكان خفى غير ظاهر ولا ملفت للانتباه بعيدا عن عيون الآخرين..

٢ ـ إذا صادفك إنسان غريب فى الشارع.. واستوقفك ليسألك عن عنوان ما.. فماذا سيكون تصرفك؟

(أ) ترتبك وتضطرب بمجرد أن تلتقى عينيك بعينه.

(ب) تستطيع أن تجيب بكل هدوء وبشاشة دون اضطراب عليك.

(ج) تشعر بأن أفكارك تهرب ومن الصعب الرد بسهولة.

٣ ـ عندما تتعرض تصرفًا ما مهما كان هل تقوم بمحاسبة نفسك على ذلك التصرف؟

(أ) لاتقوم بالمحاسبة مادام ليس هناك أخطاء.

(ب) تقوم بالمحاسبة فقط فى حالة الخطأ وتوجيه اللوم لك.

(ج) نعم أقوم دائمًا بحساب عسير عقب كل تصرف.

فكر بدقة ولا داعى للاختيار الاجابة التى تراها مثالية. أجب الإجابة الواقعية.

٤ ـ هل تجب أن تكون ملابسك:

(أ) عادية جدًا غير ملفتة للنظر على الاطلاق.

(ب) مبتكرة وأنيقة وملفتة للأنظار.

(ج) مبتكرة وأنيقة ولاتلفت النظر.

وإذا كان الملبس لايثير اهتمامك يمكن ألا تجيب مطلقًا عن هذا السؤال.

٥ ـ هل تخجل من التعامل مع الجنس الآخر؟

(أ) نعم بصورة ملحوظة.

(ب) لا ليس هناك فرق.

(ج) أتعامل بشكل حذر نوعًا ما.

وإذا كنت لاترغب فى التعامل مع الجس الآخر فيمكن ألا تجيب عن هذا السؤال؟

٦ ـ فى الصباح الباكر هل تحرص على:

(أ) عدم مواجهة الجار لتبادله التحية.

(ب) أن تكون أنت البادى بالتحية.

(ج) أن يكون جارك البادئ بالتحية.

أجب تلقائيًا بالاجابة القريبة من تصرفك الشخصى العادى.

٧ ـ هل تعتقد أنك لست معافى صحيًا.

(أ) نعم.

(ب) لا مطلقًا.

(ج) أحيانًا.

٨ ـ إذا استيقظت على رنين جرس التليفون هل:

(أ) تنزعج لاقصى حد وتخشى الرد.

(ب) شئ عادى جدًا ولافرق لديك.

(ج) تقوم بالرد بحرص شديد.

٩ ـ إلى أى حد تثق فى الآخرين؟

(أ) بدرجة ضعيفة ومحدودة.

(ب) بدرجة كبيرة.

(ج) بدرجة متوسطة.

١٠ ـ إذا أساء إليك إنسان ـ فماذا تفعل؟

(أ) أترك المكان بلا تعليق.

(ب) أواجهه وأرده الأساءه عنى.

(ج) أثبت سلامة موقفى وأغادر المكان.

والآن إذا كان إجابتك تتمشى مع أكثر من مواقفك من الفئة الأولى . فأنت خجول فعلاً.

●●●

الخجل وظاهرة الهروب من الآخرين.

الحقيقة التى لاشك فيها أن معظم الذين يعانون من الخجل يحاولون الهروب من الناس والتقوقع مع الذات...

ترى لماذا تهرب من هؤلاء يا صديقى؟

لقد فاجانى أحد الأصدقاء ممن كانوا يعانون يومًا من الخجل وبدءوا أول خطواتهم نحو التغلب على الخجل بالاندماج مع المجتمع وتكوين صداقات بقوله:

إنه استطاع فعلاً أن يتغلب على خجله ويستطيع أن يكون البادى فى حوار يهدف إلى اكتساب صديق جديد.. ولكننى لاحظت إنه مازال يتجنب التعامل مع نوعية معينة من البشر. يمكن أن نطلق عليهم لقب الفضولين.

الحقيقة أن ذلك الصديق ليس وحده الذى يسلك هذا المسلك بل يشاركه الكثيرون فى ذلك وفى الواقع أن كثيرًا من المصابين بالخجل أثناء محاولاتهم للتغلب على الخجل يتجنبون لقاء أشخاص بعينهم لأنهم يجدون فى هؤلاء ما يسبب لهم بالخجل الفعلى والحقيقى الذى يشعرهم بنوع من الإحراج والضغط النفسى الذى قد يؤدى بهم إلى عدم السيطرة التامة على النفس لذلك يفضلون الابتعاد عن هؤلاء الفضوليين تجنبًا لنظراتهم الفضولية أو تجنبًا لسماع كلماتهم التى تتدخل فى الشئون الخاصة جدًا.

والحقيقة يا صديقى أنك بالفعل قد سرت خطوة موفقة إلى الأمام ولكنك أمام الحاجز القوى مازالت تقف موقف المتفرج وتحاول الالتفاف من حولة بدلاً من اقتحامه.

والحقيقة التى أقرها علماء النفس للتغلب تمامًا على الخجل تؤكد أنه يتفهم على الانسان الخجول ألا يهرب من مواجهة هؤلاء الفضوليين بل عليه أن يكسب معركة كان يعتقد أنه خاسر لها بكل تأكيد.

عليك يا صديقى أن تبسط نفوذ ذاتك وتسيطر على نفسك وتواجه هؤلاء الفضوليين بكل ثقة فى نفسك وأن ترفض بكل ثقة كل انتقاداتهم السلبية وأن تبدو أمامهم إنسانًا واثقًا جدًا من قدراته.

ولامانع فى أن تبذل جهدًا وأن تجهد نفسك بالرد على أقوالهم وانتقاداتهم بقوة وحزم وأن تجعل كلمتك فى مواجهة هؤلاء الفضوليين هى العليا وأن تقارع الحجة بالحجة والرأى بالرأى وبهدوء وثقة وبرود أعصاب وأن تستخدم دائما الألفاظ المؤدبة والرزينة بعيدًا عن التشنجات أو العصبية أو الخروج عن دائرة أدب الحوار.

وثق أيها الصديق الصدوق أن مثل هذه المواجهة الشجاعة تستطيع بها أن ترد الاعتبار لنفسك وتكون عاملاً من عوامل تغيير نظرة الناس إليك وهناك فرق كبير بين كوننا استطعنا أن نتغلب على الخجل جزئيًا ونسلك الهروب طريقا بديلا لمواجهة الفضوليين إذا ماحاولوا أن يهاجموننا بدون وجه حق.

وثق أيها الصديق أن دفاعك عن ذاتك يلزمه المواجهة لا «الهروب» وأن الهروب لن يسكت هؤلاء عن انتقاداتك ولكن مواجهتهم هى الطريقة الوحيدة لاسكاتهم فلا تحاول الهروب مطلقا وعليك استخدام المواجهة كسلاح فعال للتغلب على الخجل وعلى كل من تسول له نفسه أن يهاجمك ذلك.

وتذكر دائما يا صديقى أن الجرأة والشجاعة والإقدام من العوامل الرئيسية المساعدة على التغلب على أغلب الأمراض النفسية والتى يأتى فى مقدمتها الخجل وأن الواجب الاجتماعى والخلقى والسلوكى يقضى بأنه على الشخص الذى يعانى من الخجل أن يثق

بنفسه أولا ويتمسك بأهداب الاتزان والجرأة والإقدام وهى العوامل التى تعطى الانطباعات الفعالة للقضاء على الخجل نهائيًا.

●●●

الخجل يحرمك من السعادة

لماذا يا صديقى تحرم نفسك من السعادة؟ لاتقل لى أن هذا رغمًا عنى وإنك حاولت التخلص من الخجل دون جدوى. لأنك بذلك تحرق قانونًا مهمًا من قوانين الحياة والذى يؤكد أن الإنسان يشكل بنفسه تجربته الذاتية.

وعلى ضوء ذلك ينبغى ياصديقى أن تعترف إنك مسئول عن حياتك وأنك مسئول عن تحقيق تلك النتائج تؤثر تأثيرًا كبيرا على حياتك.. وعليك أن تتعلم منذ هذه اللحظة أن يكون حسن الاختيار كى تجنى أفضل الثمار.

والذى يعنينى الآن أن تكون مقتنعًا تمامًا ومعترفًا بمسئولياتك عما وصلت إليه من وضع يميز حياتك مهما كانت الظروف التى تحيط بك. وهذا الاعتراف بالمسئولية يعنى أنه يجب عليك أن تسأل نفسك هذه الأيام وهذه الأسئلة وتجيب عنها بكل دقة وصراحة.

- ماهى الظروف التى تعيش فيها الآن والتى لاترغب فيها؟

- ما الذى ينبغى أن تقوم به الآن لإعادة تنظيم الأمور لكى تحدث بالأسلوب الذى ينبغى أن تحدث به؟

- ما الذى ينبغى أن تقوم به لكى يسهل عليك الوصول للنتيجة المرجوة. وهل فشلت فى اتباع السلوك اللازم... ولماذا؟

- هل يدفعك ياصديقى التقدير والاحترام الذاتى إلى التميز والتقدم وماذا فعلت من أجل ذلك والواقع ياصديقى أن الخجل الذى انتابك تسبب فى حرمانك من أهم مصادر السعادة.. وهو الاستمتاع بالعلاقات الاجتماعية التى تزيد من السعادة بتوليد البهجة وزيادة تقدير الذات.. والكف عن الانفعالات السلبية وتوفير المساعدة على حل المشاكل.

فالخجل ياصديقى يؤدى بك إلى الانطواء والعزلة.. وبالتالى لا تستطيع إقامة علاقات اجتماعية متينة. بما يجعلك لاتستطيع أن تشعر بتأثير العلاقات الاجتماعية وأثرها على سعادة الإنسان.

فالخجل لا تستطيع الاستمتاع بالحب إذا أوقعت فيه، بل يكون الحب بالنسبة لمن يعانى الخجل حبا من طرف واحد وعلاقته. غير موفقة على الإطلاق على الرغم من أن الوقوع فى الحب يمكن أن يكون أحد الأسباب الرئيسية لسعادة الإنسان وهو أشد العلاقات الإنسانية وأكثرها سعادة للنفس والوقوع فى الحب واحدًا من أهم أحداث الحياة التى لها تقديرًا إيجابيًا.

ومن المعروف أن طريق الحب ليس ممهدًا دائمًا ولكن كلما ازدادت معرفة الطرفين أحدهما بالآخر تشاركان فى المزيد من جوانب الحياة والذى يعانى من الخجل من الصعب عليه إظهار مشاعره الإيجابية وبذلك يمكن أن يقف الخجل حائلاً أمام الحب.

كما أن تكوين الصداقات هو الآخر أحد أسباب السعادة النفسية وتشير نتائج كثير من البحوث إلى أن من لهم عدد أكبر من الأصدقاء أومن يقضون وقتا أطول مع أصدقائهم يميلون إلى أن يكونوا أكثر سعادة والصداقة تصل إلى اقصى درجات أهميتها عند الشباب بدءًا من المراهقة وحتى الزواج كما تزداد أهمية الصداقة أيضًا مع التقدم فى العمر.

ولعل أول ما يوفره الأصدقاء لبعضهم البعض هو التحسين الفورى للحالة المعنوية.. ويكون ذلك بتوفير جو من المرح فى حالة الأطفال والشباب أو نوع من الإشباع بالنسبة للكبار.

والخجل بالطبع ياصديقى يحرمك من هذه السعادة.. حيث يؤكد علماء النفس أن الأصدقاء يوفرون بعضهم البعض مساعدة عملية ودعمًا اجتماعيًا فى صورة نصائح أوتعاطف وكل هذا يكون أهم بالنسبة لهم من أنواع الدعم النفسى الآخرى.

العلاقات بالأقارب هى الأخرى من العلاقات القادرة على جلب السعادة للإنسان.. وبالطبع الإنسان الخجول انطوائى فى معظم حالاته.. لاينظر إلى العلاقات بين الأقارب

على أن لها أهمية قصوى. على الرغم من أن الشرع والدين يحثان على صلة الرحم وضرورة تواصلها ويؤكد فريق من علماء النفس أن علاقات القرابة هى أهم العلاقات وأقواها خارج المنزل خصوصًا العلاقات بالأخوة والأباء والأبناء الراشدين ويعيش الكثيرون من أبناء الطبقة العاملة فى مصر على معرفة أقاربهم بحيث يرونهم يوميًا أو أسبوعيًا بانتظام. ومن أكثر الأمور فائدة فى علاقة (القرابة) أنهم دائمًا مستعدون لتقديم أكبر عون عند الحاجة ويمكن القول ياصديقى أن المعاناة من الخجل تجعلك بعيدا عن مصادرالسعادة الحقيقية فى مجالات العلاقات الاجتماعية وعليك أن تتخلص من ذلك الخجل كى تستمتع بتلك العلاقات وتشعر بالسعادة الحقيقية الناتجة عن علاقة الحب والعلاقة الحميمة بين الأصدقاء وبين الأهل والأقارب وتذكر ياصديقى دائمًا أنك لست الضحية لما أنت فيه من خجل بل أنك المسئول عن الظروف التى تحيط بك لأنك تشكل الجو الذى يميز تلك الظروف وينبغى عليك أن ترغب فى تغييرشخصيتك مهما كانت درجة صعوبة هذا الأمر يجب أن تدرك ياصديقى أن حل مشكلة الخجل يكمن داخلك أنت وليس هناك طريق آخر سواه.

●●●

الخجل والتفكير فى الذات

هل لى أن أسألك أيها الصديق العزيز الذى يعانى من الخجل سؤالاً قد تحده شخصيًا جدًا ومن الصعب الإجابة عنه فورًا. ولكن يمكن ولو بعد فترة نعم اعتقد أن رابطة الصداقة التى بينى وبينك والتى دققناها على هذه السطورة تسمح لى بأن أسألك هذا السؤال الشخصى جدًا: هل تفكر فى نفسك كثيرًا.. قبل أن تقول نعم أو لا. تمهل وراجع نفسك.

يؤكد علماء النفس أنه من الأمور المسلم بها والتى لاتحتاج إلى تفسير أو تأويل أو لاستنباط أن أولئك الذى يعانون من عقدة الخجل. إذا يعانون من تلك العقدة نتيجة كثرة التفكير فى الذات وهم كثيرا يتساءلون.. هم يؤثرون فى الآخرين أم لا ويأملون دائمًا ألا ترتكبوا أخطاء فى حق الآخرين كما يشعرون دائمًا بالاضطراب والضجر. وأنهم ليسوا

جميعًا ذوى صفات مشتركة وبعضهم يعانى من الخجل نظرًا لشدة لحساسيتهم فيتخيلون انهم يخطئون دائمًا فى حق الآخرين. وفريق ثالث لاثقة له فى نفسه. وفريق رابع يزهو بنفسه ويحتال. ويحسب ألا توجد لذة للاستمتاع بالحياة إلا بعيدًا عن الآخرين.

وعلى الرغم من كل ذلك.. فهذه العوامل والصفات ليس مستحيلاً الانتصار عليها أو أنها صفات لاتهزم. ولكن بشئ من الصبر والمجاهدة والمجالدة والمثابرة يمكن التغلب على الخجل والانتصار عليه.

ويشير العلماء إلى أنه يجب على الإنسان الذى عانى من الخجل إذا أراد الانتصار عليه أن ينسى كل شيئ عن نفسه وما يتفاعل فيها من انفعالات واستجابات داخلية ومؤثرات خارجية وتكون خطوته الأولى نحو قهو الخجل هو الانصراف إلى التفكير فيما يدور حوله وفى بيته ومجتمعه من نشاط فكرى ومهنى وإنتاجى مع ملاحظة أنه لايمكن بأى حال من الأحوال قهر الخجل إلا بالثقة الكاملة فى النفس والتخلص من مسببات التردد والشك والتخبط.

بقى أن أقول لك عن السبب الحقيقى الذى من أجله ينصحك علماء النفس ألا تفكر فى ذاتك كثيرًا كوسيلة من وسائل التغلب على الخجل.. وهو أنك ياصديقى وأنت تعانى الخجل إذا فكرت فى ذاتك كثيرًا فربما تكتشف المخبوءات التى تنكر وجودها والتى تسبب لك الخجل وهذه المخبوءات يمكن ايحازها فى ثلاث نقاط أساسية:

الأولى: نقص فى احترام الذات والشعور بقيمتها وهو الشعور بأنك تتعامل مع الآخرين بوجه غير وجهك الحقيقى. وإنهم لو اكتشفوا حقيقتك فسوف يرفضونك لذلك تحاول أن ترفضهم قبل أن يرفضوك.

الثانية: نقص فى الثقة بالنفس. وهو الشعور بعدم القدرة على التكيف ومنشأ ذلك هو أنك ياصديقى لم تلق التشجيع الكافى لكل تحازف أو تغامر أو تقوم بأعمال غير مألوفة.

الثالثة: نقص فى القدرة على اتخاذ القرار وحل المشكلات.. وهو الشعور بأنك قليل الحيلة. وسلبى ويملأ نفسك الاستياء من كل شيء.. ومن الجائز جدًا ياصديقى أن تكون لديك إحدى هذه النقائص الثلاث دون أن تدرى وثق أن ماتعانى منه من خجل وتردد

وشك وريبة. إنما هو نتيجة لعدم قدرتك على السيطرة على مايحدث لك وتأكد يا صديقى أن الموقف أيا كان مادام خارجًا عن إرادتك فتعلم كيف تصرف ذهنك عنه. وهو ما ينطبق تمامًا على الخجل الذى يجب أن تصرف ذهنك عنه وأن تدع التفكير فى ذاتك جانبًا وناقش الأمور برؤية أخرى.

وتأكد يا صديقى أن العجز عن اتخاذ خطوات عملية عند مواجهة الموقف الذى تسبب لك فى الحرج وجعلك خجولاً قد يؤدى إلى تفاقم عقدة الخجل لديك لذلك لابد من المواجهة مواجهة نفسك ومواجهة الآخرين.

●●●

مـاذا تفعـل لـو....؟

صديقى العزيز الذى يعانى من الخجل.. ماذا تفعل لو لديك زميل فى العمل لايكف عن انتقادك وتسفيه آرائك مما يسبب لك ضيقًا شديدًا.

وأنت بحكم طبيعتك تحسب حسابًا كبيرًا لرأى الناس فيك وهو مايشعرك بالحرج كلما تواجد هذا الزميل معك فى أى مكان بل تهتز ثقتك تمامًا فى وجوده وليس فى امكانك أن تتحاشاه.. وعندما نتحدث معه تتلعثم فى الحديث بشكل مثير للسخرية.

والآن أتركك دقيقة كى تفكر.. ماذا تفعل.. تمهل قبل أن تجيب.. أن الهدف من هذه الفقرة أن أساعدك على التخلص من حالة الخجل التى تنتابك فهل يمكن ياصديقى أن تتصور الآن إنك فعلاً تخلصت من الخجل الذى كان يسبب لك حرجًا شديدًا من النقد الجارح الذى يوجهه زميلك هذا تخيل أن هذا حدث فعلا...

والآن بعد أن تخلصت من الخجل فى تصورك كيف يمكن أن تواجه نفسك وزميلك هذا بعد تخلصك من الخجل...

١ ـ هل يمكنك أن ترى نفسك والابتسامة تعلو وجهك فى وجود هذا الزميل أمامك؟

٢ ـ هل ترى نفسك وقد حصلت على تقدير ممتاز فى طاقة الثقة بالنفس ووجود هذا الزميل أصبح لايمثل شيئًا بالنسب لك. ونقده لايعنيك كثيرًا؟

٣ ـ هل ترى نفسك وأنت تتحدث مع ذلك الزميل بكل هدوء ورباطة جاش وتقول له أن نقده الجارح والهدام لا يعجبك. وتطلب منه أن يتوقف على انتقادك؟

٤ ـ هل ترى نفسك تتحدث بهدوء فى وجود ذلك الزميل. وتشعر بالارتياح والصفاء الذهنى وكأنه غير موجود؟

إذا استطعت ياصديقى القيام بالخطوات السابقة جميعها أو بعضها فأنت تستطيع أن تثبت أنك قادر على التغلب على الخجل وإنك إنسان طيب ودود وسعيد وأن من حقك أن تدافع عن وجودك واحترامك.

والآن أيها الصديق العزيز يجب أن تتعلم فن الاسترخاء كى تستطيع أن تحول التصورات إلى حقيقة. كما أنك فى حاجة إلى إعادة قراءة هذا الكتاب مرة أخرى لتعرف كيف يمكن أن تتغلب على الخجل وتقهره.

ولعل التدريب السابق يوضح. أن الخطوة الأولى والمهمة هى أن تتخيل أنك فعلا تغلبت على الخجل وأنك تفعل الأشياء التى لاتستطيع القيام بها وأنت خجول ثم عليك أن تتصور النتائج المتوقعة فى تغلبك على الخجل. وأخيرًا يمكنك أن تحول التصورات إلى واقع بفعل ثقتك المتناهية فى نفسك وقدر الشجاعة الذى تسطره من ارائك ورغبتك فى الاصلاح ولن أذيع سرًا حين أقول لك أن هذا التدريب أثبت فاعليته بشدة بعد أن تأكد لعلماء النفس أن مشكلة الخجول الأساسية أنه يتأذى حين يجد أن توازنه الذهنى والعصبى يحتل من أثر المواقف التى يقفها الآخرون منه. وهو ماجعل بعض الخجولين يشعرون بأن غيرهم يوافقونهم ويتصيدون لهم الأخطاء وإذا عرف الخجول أن هناك من يستهين بعواطفه وأفكاره بدا عليه الارتباك. لذا نرى الخجول دائما يخشى النقد والمعارضة. كما يخاف من مجرد حضور الناقدين اللاذعين فى مجلسه. ولعل أفضل دواء للتغلب على الخجل أن تصبح ياصديقى ولوعًا بالاستقلال وعليك أن تقرر الآن وفورًا أن تصبح مستقلا فى رأيك وفى حسك وفى تصرفك اعزم ياصديقى عزمًا نهائيًا على التخلص من كل ماتعتقد أنه يضايقك فى عملك أو انتاجك أو حتى نتاجك الفكرى والنفسى والاجتماعى.

إبدا ياصديقى فى تنفيذ ذلك ودون أخطاء. وقل ماذا حدث لو؟ مع كل الاحتمالات الممكنة وكيفية مواجهتها ولكى تعرف الفائدة التى ستعود عليك من المواجهة.. عليك أن تجعل مختلف المواقف والظروف التى شعرت أثناءها إنك كنت خجولاً متكلفًا منزعجًا مضطربًا على الرغم منك. وما أصابك بك من جراء موقفك هذا.

كما يمكنك أيضًا ياصديقى أن تجعل مختلف المواقف والظروف التى شعرت خلالها أنك نجحت فعلاً فى اتخاذ قرار إيجابى بشأنها. وسجل الفوائد التى نلتها من أثر المواقف التى كان عليك مواجهتها واتخاذ موقف ايجابى. وكان الخجل يقف حائلاً دون تحقيق ذلك حدد العكس تمامًا وتصور أن الأمور ستكون على مايرام إذا قمت بالتخلص من الخجل تخيل الأمور وقد صارت إلى الأحسن. بادر فورًا بتنفيذ ذلك التخيل وتحويله إلى حقيقة واقعة على طريقة ماذا يحدث لو... السالف ذكرها.

●●●

بدون أن تدرى الخجل يجعلك شاذا مع الآخرين

هذه هى الحقيقة ياصديقى شئت أو أبيت.. إنها الواقع المجرد.. الإنسان الخجول يتصرف دائمًا بعزلة وشذوذ دون أن يدرى؟!

والخجول أيضًا يكون غير متكيف مع مجتمعة ومع نفسه. يطيع الأفعال الأرتكاسية بمعنى أنه يجبر نفسه على الأنزاوء وعدم المواجهة والعزلة ولايطيع الأفعال الواعية طوعية.. وهى الأفعال التى يقوم بها الإنسان السوى لإصلاح صورته فى المجتمع. كالإقبال على الآخرين ومحاولة اكتساب ثقتهم وحبهم ويشير فريق من علماء النفس والاجتماع إلى أن تأثيرات الخجل السيكولوجية مختلفة ومعقدة لأن درجات الخجل وشدته تتباين بين شخص وآخر. فهناك الخجول بشدة. وهناك الذى يعانى من خجل متوسط الحدة. وثالث يعانى من خجل خفيف يمكن تداركه فى أيام محدودة إلا أن الخجول بصفة عامة يعانى من عدم التكيف مع المجتمع وهو فى داخله يريد أن يكون عضوًا نافعًا وصالحًا فيه ومندمجًا بداخله.

والخجول يشعر بحاجة كبيرة إلى أن يكون محبوبًا وهو يحب الآخرين عادة ولكن عجز عن التعبير عن مشاعره الحقيقية تجاه الآخرين وهذا يجعل هناك فجوة كبيرة جداً بينه وبينهم تحول دون إيصال هذا الشعور.. بل أن انطواءه بعيدًا يجعل الآخرين يبتعدون عنه: لذا نجد الخجول لا يشعر مطلقًا بالارتياح وهذا ماينطبق على معظم الخجولين لا كلهم.

ويؤكد بعض العلماء على ظاهرة خطيرة جدًا يعانى منها بعض الخجولين وهى أن ردود أفعالهم فى معظم المواقف لاتكون مطلقًا عفوية. فإذا شاء الخجل إظهار مشاعره مهما كانت نبيلة فإن الانفعالية تحتاجه، وتنقلت حياة الخجولين النفسية رأسًا على عقب وتقلب توازنه وتقوده إلى أعمال وأقوال معاكسة لتلك التى كان يود اطلاقها، وتراه يقول دائمًا إننى لم أقصد ذلك مطلقًا. لا أدرى كيف تصرفت هكذا. لذا نجد أن الخجول يلجأ دائمًا إلى زيادة التقوقع كبديل آمن للتعرف الذى لايعرف بعواقبه.

ولك أن تسألنى ما هو العلاج الأمثل وما هو الحل المناسب؟

وبالطبع أن الحل فى العلاج وليس فى التقوقع وأبسط قواعد العلاج هى ضبط النفس.. والثقة بها وأن يكون العلاج تدريجيًا وعلى مراحل فليس بين يوم وليلة يمكن معالجة الخجل الذى استمر معك سنوات وسنوات وكى تقوم بأولى خطواتك العلاجية نحو ضبط النفس.. يمكنك أن تجيب بكل صراحة ودقة على الأسئلة التالية. وكل إجابة بنعم عليك أن تدونها فى مذكراتك الشخصية وتسأل نفسك لماذا.. وكيف يمكن الخلاص من ذلك الشعور بالخجل؟

١ ـ هل تشعر يا صديقى بأن هناك فارقًا شديدًا بين طباعك وتصرفاتك مقارنة بزملائك؟

٢ ـ هل يبدو لك أن زملائك يتمتعون بمزايا وقدرات غير موجودة لديك ولا يجب مطلقا أن تتخاذل معهم فيها؟

٣ ـ هل لديك انطباع غير سار وأنت غير مرتاح نفسيًا. وفى وضع الشعور بالذنب دائمًا دون أن تفعل شيئًا يستحق ذلك؟

٤ ـ هل يبدو لك أن معظم الذين تلقاهم يلومونك أولا يحبونك بالقدر الذى تتمناه؟

٥ ـ هل يبدو لك بعض الذين تتعامل معهم ينظرون إليك بسخرية أو لايتعاملون معك بالاحترام التى ترغب فيه؟

٦ ـ هل تجد صعوبة فى الرد المباشرعلى أى ملاحظات توجه إليك سواء شخصية أو غير ذلك؟

٧ ـ هل تعجز عن الرد الفورى على أى معاملة يمكن أن يوجهها الآخرون لك؟

٨ ـ هل من السهل أن تبدى رأيك فى الموضوعات المشارة حولك سواء على المستوى العائلى أو فى محيط العائلة.

٩ ـ هل تخشى دائمًا تقديم رأى مناقض للرأى الذى يكون قد اقترحه الآخرون رغم اقتناعك الكامل برأيك؟

١٠ ـ ماذا سيقول الآخرون إذا تصرفت هكذا. هل تراودك كثيرا هذه العبارة كل تعرف به أو حتى تصرفك؟

والآن يمكنك أن تقوم بعمل جلسة ذاتية مع نفسك وكل إجابة عن الأسئلة العشر الماضية بكلمة «نعم» عليك أن تحد التفسير المناسب لها... لماذا نعم./.. وكيف يمكن التخلص من ذلك؟

قرر، واجه، نفذ ما قررت.. عندها ستتغلب على الخجل بسهولة وتصبح انسانًا خاليًا من أى شذوذ سلوكى مع الآخرين.

ويشير فريق من علماء النفس إلى أن الشذوذ السلوكى الذى يحدث من خلال الشخص الذى يعانى من الخجل الشديد يكون نتيجة للأذى النفسى الذى عانى منه ذلك الخجول لفقدانه الانسجام العصبى والذهنى نتيجة مواقف الناس منه، ونظرة المجتمع إليه كإنسان خجول جدًا. غير طبيعى شاذ فى تصرفاته ويجب الابتعاد عنه. وهذا هو ما يعتقده الإنسان الخجول بينه وبين ذاته مع أن الحقيقة قد تكون غير ذلك لأنه لو تعامل مع الآخرين بحرارة وود ولطف سيجد الآخرين يتعاملون معه بنفس الرقة ونفس اللطف دون أى مشاكل.

والحل يا صديقى أنه يجب على الإنسان المصاب بالخجل الشديد والوساوس الشيطانية أن يبعد ذهنه تمامًا عن تلك الأفكار المريضة التى توسوس له مثل أن الجميع يراقبون تصرفاته وحركاته ويرون الأخطاء التى يرتكبها.

وأفضل طريق لك ياصديقى للقضاء على كل أشكال وأنواع الخجل كى تعود إنسانًا طبيعيًا تجيد التعامل مع الآخرين أن تستقل ذاتيًا وألا تخشى النقد أو المشاكسة أو الاختلاف فى وجهات النظر.

●●●

عقدة الخجل

هل يمكن للخجل أن يصل بصاحبه إلى ما يسمى بالعقدة بمعناها الطبى المعروف.

نعم.. الخجل البسيط إذا ما تركه صاحبه دون أن يحاول أن يمحوه من داخل نفسه سرعان ماينمو ويكبر ويستفحل داخل ذاته ليكون عقدة نفسية يمكن أن تطلق عليها اسم عقدة الخجل المعروفة لدى الكثيرين ويؤكد فريق من علماء النفس أن المصاب بالخجل إذا لم يبادر فى علاج نفسه ومقاومة هذا الخجل والتغلب عليه فإن الأمر سينتهى به إلى إحدى الحالتين أما العبودية السلوكية أو الدكتاتورية السلوكية.

وبمعنى آخر أكثر وضوحًا أن الخجل يمكن أن يصل بصاحبه إلى اعتباره أما أدنى من الآخرين. وهى الصورة الشائعة للخجل.. أو أعلى بكثير من الآخرين وهى صورة نادرة الحدوث ولكنها تحدث وتسمى الدكتاتورية السلوكية للخجل فإذا أعتبر الإنسان نفسه فى مرتبة أو أدنى من الآخرين فإنه يلقى بكل المسئولية فى تصرفاته وأفعاله، وتصرفات وأفعال الآخرين أيضًا على نفسه وإذا اعتبر الإنسان نفسه فى مرتبة أعلى من الآخرين فإنه يلقى بكل مسئولية الأخطاء التى يقوم بها على الآخرين ويبالغ فى تقدير ذاته وينأى عن الآخرين: لأنهم ليسوا فى مستواة على حد اعتقاده.

ويشير فريق من علماء النفس إلى محاولات الخجول الدائمة للتفوق على الآخرين للانتقال من حالة العبودية السلوكية إلى الدكتاتورية والسلوكية بطريقة مقنعة وهى أنه

فعلا متفوق على أقرانه. وعند حدوث هذا التفوق يبالغ فى تفوقه ومن الناحية السلوكية يثبت أن معظم الأباء الخجولين يعاملون أولادهم بطريقة قاسية لاتعرف اللين. وكذلك الحال مع زوجته يعاملها بطريقة جافة كى يمنح نفسه وهمًا زائفًا بالتفوق وهكذا يتحول الخجل إلى أسد مفترس.

ويبقى السؤال ياصديقى لماذا يثار ذلك الخجول الذى لانتوقع منه ذلك بتلك العدوانية والشراسة تجاه الآخرين؟

ويجيب علماء التحليل النفسى مؤكدين أن الخجل يجعل الإنسان الخجول خائفًا من تصرفاته ومن تصرفات الآخرين من حوله ليس لأنه يفتقر إلى الشجاعة ولكن لأنه بكل بساطة لايريد أن يلاحظته أحد خائف وهذه هى عقدته الرئيسية وهذا الخوف الكامن فى أعماقه يسبب له الهروف من مواجهة الآخرين أو الاحتكاك بهم أو حتى التعامل معهم إلا فى الحالات الإجبارية التى لامفر منها.. فالخوف يسبب هروب الخجول والهروب هذا نطلق عليه لقب الهروب الخجولى كى نفرق بينه وبين الخواف (الفوبيا) والمشكلة لدى الخجول أنه لايتراجع عن موقفه الهروبى تجاه الآخرين ويبدو عدوانيًا إذا حانت له الفرصة للقيام بذلك وعندما يتحول الخجل إلى عقدة يبدو الإنسان الخجول عنيدًا حتى مع نفسه ويرفض الاعتراف بأن خجله هذا يعيق قدراته ويرفض كل حوار مع نفسه بهذا الخصوص.. ويكون الصلاح والعلاج لدى المتخصص النفسى.

وقبل أن يصبح الخجل عقدة. أدعوك بأن تبادر فورًا ودون تأخير إلى الجلوس مع نفسك وتواجهها مواجهة صادقة بهدف التخلص من تلك الأفة النفسية قبل أن تستفحل وتصبح عقدة لأن مواجهة الخجل منذ البداية شئ من السهل معالجته وثق يا صديقى أن الخجولين ليسوا فى حالة سيئة على الدوام. لأن الخجل. ليس بالحالة المسيطرة على الخجول طوال الـ ٢٤ ساعة يوميًا.. ولكنه خجل قد يرتبط دائمًا بالمواقف والتصرفات. وأن علاج الخجل شىء يمكن وليس بالمعجزة على الإطلاق ومعظم حالات الخجل يمكن التغلب عليها ذاتيًا.

وعقدة الخجل يجب ألا يستهان بها على الاطلاق.. ونقول أن الشخص الذى يعانى من الخجل أفضل بكثير من ذلك الذى يعانى من اللامبالاة. ويتصرف دون أى ضوابط إنسانية أو كما يقول أولاد البلد فى مصر الذى يستحى أفضل من الذى خلع برقع الحياء والخجل شئ والحياء شئ آخر. فالخجل يجلب لصاحبه معاناة لا حصر لها من المشاعر النفسية أشهرها، الإحساس بالنقص. والخوف والارتباك. والخزى. والشعور بالذنب والإهانة وقد يؤدى إلى الكآبة والغضب ومشاعر نفسية سلبية متباينة وعديدة.

ونأتى إلى السؤال الهام والمنطقى جدًا.. كيف يمكن التخلص من عقدة الخجل؟

الأبحاث والدراسات الطبيعية والعلمية تقول أن الخطوة الأولى هى إعادة الثقة بالنفس وهو من الناحية النظرية صحيح مائة بالمائة. ولكن من الناحية العملية لايمكن أن يحدث إ عادة ثقة بالنفس ولاحتى مجرد نتيجة للثقة الذاتية الموجودة دون أن تحدث مايسمى بالتقبل النفسى للذات. ولعلك تجهل الكثير ماهو التفعيل الذاتى للنفس ويقولون هو يعنى أنك راضى عن غيويك وبالتالى لن يكون هناك مجال لإصلاحها: فلو تقبلت نفسك الخجل الذى بداخلها معنى ذلك أنك تقبلت ذلك الخجل.

أقول هنا مهلاً لقد حدث خلط للأوراق فالتقبل الذاتى يعنى أن علاجك قد يكون سهلاً فى رأيك أو فى رأى الآخرين. فإذا كان خجلك بسبب ملامحك، معنى التقبل الذاتى أنه يجب أن تتقبل هذه الملامح التى خلقها الله سبحانه وتعالى ولا تكره نفسك بسببها. ولا تجعلها تسبب لك أى نوع من أنواع الخجل وهو مايدعونا إلى اطلاق صيحة جديدة فى العلاج النفسى وهى لا للتقييم الذاتى. ونعم للتقبل الذاتى، لأنك عندما ترفض تقييم ذاتك ستتجنب كل مشاعر الذنب والدونية وعندما ترفض تقييم الآخرين تتجنب كل غضب يمكن أن تواجهه مع ملاحظة أن التقسيم الذاتى يختلف تمامًا عن قبول النفس لأخطائها السلوكية.

وتذكر يا صديقى أنك لن تتخلص مطلقًا من الخجل مالم تتقبل نقاط قوتك وضعفك معًا. وتغير ما تستطيع تغيره. وتتقبل مالا تستطيع تغيره وهو مايوضح أن التقبل الذاتى عبارة عن دعوة لإصلاح النفس.

ودعوتنا لعدم التقييم الذاتى تعنى أن تقوم بتقيم الأفعال والتصرفات لا الأشخاص والأحداث.. وعدم التقيم الذاتى لايعنى عدم محاسبة النفس على أفعالها ولكن يعنى عدم محاسبة الذات على ما لم تفعله. فالصحة السيكولوحية تتحقق بذلك.

●●●

خطوات على طريق الشفاء

لقد اعتبرت ياصديقى الخجل مرضًا وهو ليس مبالغة من عندى.. بل أن هذا ما أقره فريق من علماء النفس والاجتماع وجعلوه على قائمة الأمراض النفسية التى يمكن أن تصيب الإنسان السوى فى أى مرحلة من مراحل العمر. ولذلك سأتعامل مع الخجل من هذا المنظور. وأقول أن أولى خطوات الشفاء من ذلك الداء أن يعرف الإنسان دائه معرفة جيدة. وهى دعوة منى إليك أيها الصديق الخجول كى تتعرف على هذا الداء معرفة جيدة وثقية، وتتطلب هذه المعرفة أن يعرف الخجول ما هو الخجل وهل يعتبر الحياء خجلاً. وهل ما يسميه البعض (بالكسوف) أو (الانتماء) هو نوع من أنواع الخجل أم أنه شىء آخر..

وبعد أن تتعرف على الخجل وحقيقته لابد أن تعرف ياصديقى هنا المرحلة التى تعانيها من الخجل. أو ماهى درجة خجلك. بمعنى هل تعانى خجل خفيف أو متوسط أم خجل على وشك أن يصبح عقدة.. بعد ذلك لابد أن تعرف ماهى الأسباب الحقيقية لخجلك الاجتماعية منها أو الشخصية ثم لابد أن تدرك التأثيرات الفسيولوجية للخجل وكذا التأثيرات السيكولوجية ثم لابد أن تعرف ياصديقى التصرفات التى نتصرفها كخجول دون أن تدرى والمواقف التى تكون فيها أقل ارتياحًا أمام الغير وتعانى من الخجل بصورة ملحوظة.

قد تجد أول خطواتك نحو الشفاء شاقة ومريرة. ولكن أؤكد لك أنها أبسط من ذلك بكثير أنها مجرد مصارحة ومكاشفة مع النفس ويمكنك يا صديقى أن تقوم بتقسيم أول

خطواتك هذه نحو الشفاء إلى أربع مراحل صغيرة جدًا وميسورة ويمكن أن تقوم بكل مرحلة على حده وهو مايعنى أن أول خطواتك نحو الشفاء من الخجل قد تستغرق أربعة أيام كاملة فالمدة فى نظرى لا تهم بقدر ماتهمنى النتيجة وأعتقد أنك معى أيها الصديق الصدوق.

المرحلة الأولى: وهى سهلة وميسورة للغاية وهى أن تعرف ماهو الخجل ولكن ليس المقصود أن تقوم بتعريف أكاديمى للخجل من خلال قراءاتك للمراجع النفسية.. ولكن أن تقوم بتعريف الخجل من خلال حالتك أنت.. ولعل أسهل وسيلة لذلك أن تمسك ورقة وقلمًا وتقوم بالتعريف فى بضعة أسطر من واقع معاناتك.

المرحلة الثانية: وفيها تبحث يا صديقى عن التأثيرات التى تنجم عن خجلك وهذه التأثيرات تتباين من خجول لآخر حسب مرحلة خجلة. وقد تكون تأثيرات فسيولوجية وقد تكون سيكولوجية.. اذكر كل ماتشعر به نتيجة الخجل بكل وضوح ودون مداراة.

المرحلة الثالثة: يمكنك خلال هذه المرحلة أن تراقب سلوكياتك وتصرفاتك السلبية التى يسببها لك الخجل والتى لاتقبلها فى أعماق ذاتك لكنك تفعلها خجلا رغما عنك.

المرحلة الرابعة: وفيها يمكن أن تعرف خجلك بكل دقة، لأنك الآن وبعد المراحل الثلاث السابقة تكون قد حصلت على بطاقة شخصية للخجل الذى تعانى منه موضحًا فيها كافة البيانات الضرورية التى تؤهلك كى تتغلب على هذا الخجل دون معاناة لأنك أصبحت تعرف وبكل دقة ماهو الخجل؟ وماهو خجلك الذى تعانى منه بالتحديد؟ وماهى درجة خجلك على المستوى النفسى الشخصى؟ وماهى درجة خجلك على المستوى النفسى وعلاقاتك الشخصية بالآخرين؟ وماهى الأسباب الحقيقية لخجلك؟ وماهى تأثيرات الخجل الفسيولوجية عليك. وماهى تأثيرات الخجل النفسية عليك؟ وبعد هذه الخطوة الجسورة فى التعرف على الخجل يمكن أن تخطو الخطوة القتالية نحو التغلب على الخجل والآن أدعوك لأن تخطوا أولى هذه الخطوات طبقًا للمراحل الأربعة السابق ذكرها... ويبقى أن تقوم بتلك المراحل بكل دقة وأن تذكر التفاصيل بكل اهتمام ووضوح وبعدها ستتغلب على الخجل بإذن الله الواحد القهار.

■■■

المراجـــع

■ ■

١ ـ السلسلة السيكلوجية، عرض وتلخيص عبد اللطيف شرارة.

٢ ـ اقهر الخجل، مترجم تأليف فرنسواز سوزارينى.

٣ ـ تغلب على الخجل، عرض وتقديم د. مصطفى غلاب.

٤ ـ الموسوعة النفسية، عرض وتقديم عبداللطيف شرارة.

٥ ـ سيكلوجية الإنسان، منير وهيبه.

٦ ـ علاجك النفسى بين يديك، مترجم تأليف كليرويكسى.

٧ ـ استراتيجيات الحياة، مترجم تأليف د. فيليب سى ماكجرو.

٨ ـ كيف تتخلص من الخوف والقلق، يوسف الأقصرى.

٩ ـ كيف تتخلص من عقدة الخجل، يوسف الأقصرى.

١٠ ـ قلق الموت، د. أحمد محمد عبدالخالق.

١١ ـ العلاج النفسى الحديث، د. عبدالستار إبراهيم.

محتويات

كيف تتغلب
علـــى الخجـــل؟

كيف تتغلب على الخوف والخجل

مارأيك في أن نأخذك إلى رحلة داخل أعماق نفسك لنكتشف لماذا تخاف ولماذا تخجل وما هى الأسباب الحقيقية وراء خوفك أو خجلك؟!!

ما هو الخوف؟ وما الفرق بين الخوف الطبيعى والخوف غير الطبيعى ما هو الفوبيا وما هى أسبابها وما هى عقدة الخوف وكيفية حلها كيف نواجه الخوف من الفشل والخوف من الشيخوخة والخوف من الموت وماهى السلوكيات الجديدة لمواجهة الخوف والقلق والخجل؟

ثم نأخذك فى رحلة إلى عالم الخجل وما هى حقيقة الخجل الذى تعانى منه وعقدت الخجل التى كانت لدى نابليون والخجل عند الرجال وعند المراهقات وكيف يمكن التغلب نهائيا على الخجل؟

إنها رحلة حقيقة داخل أعماق ذاتك لتكشف ذلك الجانب المظلم الخفى وتضيئه وتقضى على الجانب السلبى الذى يحتويه ..

إنها تجربة رائعة فى عالم العلاج النفسى الذاتى الذى يتوقف نجاحه عليك أنت .. أنت وحدك ..

W.Salama 010 15 17 873

